بدلو سوچ' بدلو زندگی

زندگی کے متعلق اپنے نقطۂ نظر کو بدل کر
اپنی زندگی کو بدلیے

فائز حسن سیال

بسم اللہ الرحمن الرحیم

اس کتاب کے بارے میں

کتاب ''بدلو سوچ' بدلو زندگی'' ہماری انگریزی کی کتاب "Change Your Lens, Change Your World" کا اُردو ترجمہ ہے۔ جب یہ کتاب ۲۰۰۲ء میں پہلی دفعہ مارکیٹ میں آئی تو اس کتاب کے متعلق ملنے والا تاثر (feedback) بے حد حوصلہ افزاء اور متاثر کن تھا۔ مصنف فائز حسن سیال نے اس کتاب کو بے حد خوبصورتی کے ساتھ زندگی کے مختلف پہلوؤں اور اس کے مسائل کو بڑے جامع اور مثبت انداز میں اُن کے حل کے ساتھ پیش کیا ہے۔ اُنکی یہ

کوشش بے حد قابلِ ستائش ہے۔

چونکہ ہماری انگلش میں شائع ہونے والی کتاب "Change Your Lens, Change Your World" ہر عمر کے لوگوں کیلئے یکساں مفید ہے اس لئے اس کتاب کے اردو ترجمے کے بارے میں ہمیں بے حد فرمائشیں ملنے لگیں، یہ انہی مسلسل اور روز افزوں فرمائشوں کا نتیجہ تھا کہ ہمارے لیے اس کتاب کا اُردو ترجمہ شائع کرنا ناگزیر ہو گیا۔لہٰذا اس کتاب کا اُردو ترجمہ کیا گیا جو کہ آپ کیلئے حاضر ہے۔

ہمیں اُمید ہے کہ ہماری یہ چھوٹی سی کاوش اُردو کے اُن تمام قارئین کیلئے بے حد فائدہ مند ثابت ہو گی جو ہماری مطبوعات پڑھنا چاہتے ہیں۔ہمیں ہمارے کام کیلئے اپنے تعاون اور ساتھ کا بھرپور احساس دلاتے رہیئے اور اپنی دعاؤں میں ہمیں شامل رکھیئے گا۔اللہ ہم سب کا حامی وناصر ہو۔

پبلشر

شکریہ میمونہ رندھاوا

ہمارے سیمینارز جو کہ شخصی تعمیر وترقی پر مبنی ہوتے ہیں ''معاشرے کے ہر طبقے اور ہر عمر کے لوگوں'' میں بے حد مقبول ہیں۔ان سیمینارز میں مستفید ہو کر بے شمار لوگ اپنی زندگیوں میں مثبت تبدیلیاں لا چکے ہیں۔اپنے تعاون اور ساتھ کا احساس دلاتے ہوئے بے شمار لوگ ہمارے volunteers کے حلقہ میں شامل ہو چکے ہیں اور یہ سلسلہ ابھی تک جاری ہے۔میمونہ رندھاوا بھی ایک ایسی ہی پُر جوش اور باہمت خاتون ہیں جنھوں نے ہمیں ہماری انگلش کی کتابوں کے اُردو تراجم کیلئے اپنی خدمات رضا کارانہ طور پر پیش کیں ہیں۔ ہماری کچھ کتابوں کے اُردو ترجمے رضا کارانہ طور پر کر چکی ہیں۔ہم اُن کی خدمات کیلئے اُن کے بے حد مشکور ہیں۔

یہ کتاب جوکہ ہمارے 'Change Your Lens, Change Your World' کا اُردو ترجمہ ہے' بھی اُن کی محبت اور خلوص سے کی گئی محنت کا منہ بولتا ثبوت ہے۔ہم میمونہ رندھاوا کی رضا کارانہ خدمات کیلئے اُن کا تہہِ دل سے شکریہ ادا کرتے ہیں۔اللہ تعالیٰ اُن کو ہمیشہ کامیابیاں عطاء فرمائے۔آمین

پبلشر

اظہارِ تشکّر

السلام وعلیکم! آپ کا شکرگزار ہوں کہ آپ نے میری پہلی کتابوں کو پسند کیا۔1998 تک میں نے مصنف بننے کا سوچا بھی نہ تھا لیکن ان لوگوں کے جنہوں نے شخصی تعمیر وترقی اور بہتر زندگی پر مبنی میرے سیمینارز میں شرکت کی، کے بے حد اصرار پر میں نے ان موضوعات پر جن پر میں بولتا تھا' لکھنے پر غور کیا۔

میں نے اپنی بیوی سے مشورہ کیا۔اس دلیل پر کہ اگر میرے جیسا شرمیلا شخص ایک پیشہ ور سپیکر بن سکتا ہے اور انتہائی کامیاب ہے کہ حاضرین اس کی بات کو سنیں اور مدہوش رہیں' اس نے مجھے لکھنے کا مشورہ دیا۔میری پہلی کتاب آئی۔میں نے لکھنا جاری رکھا۔اب جب میں کتاب لکھتا ہوں' لوگوں کے ساتھ میرے تعلقات اور میرے کام کے نتیجے میں پیدا ہونے والے بہت سے خیالات نئی کتاب بننے کا انتظار کررہے ہوتے ہیں۔

ایک خیال آنے میں چند سیکنڈ لگے ہیں اور اس کو آزمانے اور تحقیق کر کے کاغذ پر لانے میں کئی سال۔ہر سال میں ایک یا دو کتابیں اور کئی دوسری دماغ میں اٹکی رہتی ہیں۔میرے پہلے دو سیمینارز "The Road to Success" اور "Born Again" کے نتیجے میں شخصی تعمیر وترقی کے موضوعات پر دو کتابیں ایک 1999 میں اور دوسری 2000 میں آچکی ہیں۔میرے کاروباری کلائنٹ مطلابہ کرتے ہیں کہ میں انتظامی امور پر بھی لکھوں۔

میں نے مینجمنٹ پر اپنی پہلی کتاب "30 Second Manager"2001 کے اوائل میں لکھی۔ مینجمنٹ کے بین الاقوامی اصولوں اور اسلامی تعلیمات کا امتزاج لئے یہ کتاب ان لوگوں کیلئے ایک انکشاف ہے جو یہ سمجھتے ہیں کہ مذہب کا جدید زندگی کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ لیڈر شپ، اداریاتی ثقافت اور تبدیلی کے انتظام وانصرام پر لکھنے کی بڑھتی ہوئی فرمائش نے مجھے پورا ایک سال کتاب لکھنے پر مجبور کیا۔ جس کا عنوان "Healing the Organizational Soul through Fast T.R.A.C.K" ہے۔ یہ کتاب 2001 کے اختتام تک آنا تھی لیکن چند ناگزیر حالات کی وجہ سے اس کی اشاعت میں ابھی تاخیر ہے۔

میں نے اپنے تین سیمینارز "Together "Change Your Lens, Change Your World" "Forever" اور "Soul Healing" پر کتابیں لکھنے کی بہت سی فرمائشیں وصول کی ہیں۔ اردو میں کتابوں کا مطالبہ بھی شدید ہے کیونکہ پاکستان کے بہت سے لوگ انگلش نہیں سمجھتے۔

ان تاثرات کے علاوہ میں آپ کو چند اچھی باتیں بتانا چاہتا ہوں۔

- ☆ دسمبر 2001 میں شائع ہونے والی کتاب "Together Forever" مارکیٹ میں دستیاب ہے۔
- ☆ "Change Your Lens, Change Your World" مارکیٹ میں دستیاب ہے جس کا اُردو ترجمہ آپ کے ہاتھوں میں ہے۔
- ☆ "Please Mind Your Manners" مارکیٹ میں دستیاب ہے۔
- ☆ "Leadership-63" Traits of Global Leaders" کتاب 2006 میں آئے گی۔
- ☆ "The Road to Success" کا دوسرا ایڈیشن مارکیٹ میں آچکا ہے۔
- ☆ "30 Second Manager" کا دوسرا ترمیم شدہ ایڈیشن مارکیٹ میں آچکا ہے۔
- ☆ "Soul Healing" پر کتاب 2006 میں آئے گی۔
- ☆ ذاتی بہتری پر میری دو کتابوں کا اردو ترجمہ ''شاہراہ کامیابی'' اور ''نئی زندگی'' بھی مارکیٹ میں آچکے ہیں۔
- ☆ زندگی کے مختلف مسائل پر مبنی میری اُردو کیسٹس اب کتابی شکل میں

''بدلیں گے'' کے نام سے مارکیٹ میں آ چکی ہے۔

میں مختلف گروہوں جن میں عورتیں اور بچے بھی شامل ہیں، پر مختلف مباحثوں میں با قاعدہ گی کے ساتھ ذاتی اور معاشرتی بہتری کے موضوعات پر بولتا رہا ہوں۔ ہماری فلاحی تنظیم عصر فاؤنڈیشن باقاعدگی کے ساتھ ان مباحثوں کی اشاعت کرتی تھی۔ اردو میں ان کے عنوانات ''شعور زندگی'' حصہ اول (1999) ''شعور زندگی'' حصہ دوم (2000) اور ''ہم کون ہیں'' (جولائی 2001) ہیں۔ شعور زندگی حصہ اول اور دوم کو ملا کر نیا ایڈیشن شعور زندگی 2002 کے دوران مارکیٹ میں آ چکی ہے۔

ایک دفعہ پھر آپ کی محبت کیلئے شکر گزار ہوں اور آپ کی رہنمائی اور حوصلہ افزائی چاہتا ہوں۔ ہمارے لئے اور ہمارے کام کیلئے دعا کریں۔ اللہ تعالیٰ ہمارا رہنما اور محافظ ہو۔

والسلام

فائز سیال

پیش لفظ

السلام علیکم! یہ رہی وہ کتاب جس کا آپ سے وعدہ تھا۔ یہ کتاب میرے "Change Your Lens, Change Your World" سیمینار کا تحفہ ہے اور مثبت طرز سوچ اور طرزِ زندگی کے ہر پہلو پر زندگی کی مختلف آزمائشوں کو چھوتے ہوئے بحث کرتی ہے۔

مجھے افسوس ہے کہ آپ میں سے چند لوگ اس کتاب کو شاید اتنی جامع نہ پائیں جتنی کہ وہ چاہتے تھے۔ تاہم مہربانی سے یہ بات اپنے ذہن میں رکھیئے کہ کچھ لوگ دوسروں کی نسبت مطالعہ کے اتنے شوقین نہیں ہوتے۔ ایک بڑی پبلشنگ کمپنی کے بقول کہ زیادہ اوراق کتاب میں نہ ڈالیں کم اوراق والی کتابیں بکتی ہیں۔۔ لوگ مسائل کا فوری حل چاہتے ہیں۔ میرا یقین

ہے کہ آپ میں سے جن لوگوں نے بھی ان سیمینارز میں شرکت کی ہے اس درجے میں شامل نہیں ہوتے ۔ یہ دوسری قسم میں شمار ہونے والے لوگ ہیں جنہیں یہ باتیں جاننے کی اشد ضرورت ہے لیکن بد قسمتی سے وہ اس قسم کے موقعوں سے چاہے سیمینار ہو یا ورکشاپ فائدہ نہیں اُٹھاتے ۔ جب تک ان کے آجران (Employers) انہیں نہ بھیجیں۔ اس کے باوجود میرا خیال ہے کہ میں آپ سے وعدہ کرسکتا ہوں کہ یہ مختصر کاوش رویے کے اس رخ کو کہ زندگی کی مختلف آزمائشوں سے کیسے گزرنا ہے، سامنے رکھتے ہوئے مثبت طرزِ سوچ اور مثبت طرزِ زندگی کے ہر پہلو کو چھوتی ہے۔

جن لوگوں کیلئے مثبت زندگی نئی چیز ہے میں اس کو بیان کرنے کیلئے ایک سچی کہانی بتاؤں گا کہ مثبت زندگی کا مطلب کیا ہے اور یہ کس طرح ہماری زندگیوں کو متاثر کرتی ہے۔

ایک نوجوان اعلیٰ تعلیم کیلئے ملک سے باہر جاتا ہے۔ اس کے ہمراہ اس کی بیوی بھی ہے۔ اس کے پاس کاروں کے کاروبار سے جمع شدہ کچھ رقم تھی، تقریباً 3500 ڈالر۔ اس نے ڈگری پروگرام میں داخلہ لیا اور پہلے سال کی فیس 1500 ڈالر ادا کی۔ ایک ہزار ڈالر ٹکٹوں پر خرچ کرنے کے بعد اس جوڑے کے پاس صرف ایک ہزار ڈالر باقی تھے جن سے زیادہ سے زیادہ ایک مہینہ گزر سکتا تھا۔ پریشانی کے باوجود اس جوڑے کا ایمان تھا کہ اللہ تعالیٰ ان کی مدد کرے گا۔

نوجوان کو فوراً نوکری ڈھونڈنا تھی۔ جن لوگوں سے وہ بات کرتا وہ اسے بتاتے کہ ڈگری کو بھول جاؤ اور گزارہ کرنے کیلئے نیویارک چلے جاؤ کیونکہ امیگریشن کے قوانین اجازت نہیں دیتے کہ طالب علم یونیورسٹی کیمپس سے باہر کام کریں۔ وہ ریاست بہت بڑے معاشی بحران کے دور سے گزر رہی تھی اور زیادہ نوکریاں موجود نہیں تھیں۔ وہ جانتا تھا کہ اگر اسے 20 گھنٹے ہفتے کی نوکری مل بھی گئی تو یونیورسٹی غیر ملکی طلباء کو 3.35$ فی گھنٹہ دیتی ہے جس سے گزارہ نہیں ہوگا۔

گزارے کیلئے اسے کم از کم 400 ڈالر مہینے کے چاہیے تھے (175 ڈالر شادی شدہ طلباء کے کمرے کا کرایہ 175 ڈالر بلوں کیلئے اور 175 ڈالر سودا سلف کیلئے) اس کو کم از کم 2000 ڈالر ٹیوشن فیس اور 400 ڈالر سمسٹر کی کتابوں کیلئے بھی چاہیے تھا۔ اسے ایسی نوکری چاہیے تھی جو کم از کم 1000 ڈالر ماہانہ آمدنی کی گارنٹی دے۔ اب سوال یہ تھا کہ نوکری ڈھونڈی کیسے جائے۔ ایک فل ٹائم نوکری سے اسے صرف 500 ڈالر (گھنٹے 4x3.35x40 ہفتے) دے سکتی تھی۔

ایک مہینہ گزر گیا۔ ایک دوست کی مدد سے اسے ڈرائیونگ لائسنس اور امریکہ میں کام کرنے کیلئے سوشل سکیورٹی کارڈ مل گیا۔

اس ریاست میں عوامی ٹرانسپورٹ نہیں تھی اور آنے جانے حتیٰ کہ سودا سلف لانے کیلیئے کار کی ضرورت تھی اور ایک اچھی کار کم از کم 500 ڈالر کی تھی۔س

دوسرے مہینے کے اوائل پر اس کے پاس 600 ڈالر تھے۔اس نے ہفتے میں تین دن اپنی کلاس لینی ہوتی تھی اور باقی دن وہ نوکری ڈھونڈنے میں صرف کرتا۔کوشش کرنے سے اسے ایک بات سمجھ آئی کہ کم از کم اجرت سے زیادہ کمانے کیلیئے اسے ٹپ Tip والی نوکری چاہیے۔

اب وہ اپنی تلاش کو ویٹر کی نوکری کیلیئے ریستورانوں تک محدود کر دیتا ہے۔ایک دن گھر واپس آتے ہوئے وہ ایک Pizza ریستوران کے باہر نوٹس پڑھتا ہے کہ ڈرائیور چاہئیں جن کے پاس اپنی کار ہو۔اس کے باوجود کہ اس کے پاس کار نہیں تھی، وہ اندر چلا جاتا ہے۔وہ سپروائزر سے اپنا تعارف کرواتا ہے اور نوکری کے بارے میں دریافت کرتا ہے۔سپروائزر اسے نوکری کی نوعیت کے بارے میں بتاتا ہے اور مزید کہ ہر پیز (Pizza) کی ڈیلیوری پر اسے چھ فیصد کمیشن ملے گا جس سے وہ اپنی کار کا ایندھن اور مرمت وغیرہ کا بندوبست کر سکے۔ وہ ٹپ کی شکل میں بھی پیسے بنا سکتا تھا۔اس نے مزید بتایا کہ 120 ڈالر ہفتہ وار چیک کے علاوہ ان کے ڈرائیور تقریباً 80 ڈالر ٹپ میں کما لیتے ہیں جو کہ تقریباً 800 ڈالر مہینے کا بنتا ہے۔ وہ اس نوکری کے معیار پر پورا نہیں اترتا تھا پھر بھی یہ نوکری اس کے دل میں کھب گئی۔

سٹور دو ہفتوں میں کھلنے والا تھا۔وہ سوچتا ہے کہ دو ہفتے کی ٹریننگ کے دوران وہ کار کے بغیر گزارا کر لے گا اور بعد میں تنخواہ سے کار خرید لے گا۔

اسے نوکری مل جاتی ہے۔اگلے دن اسے 2 بجے پہنچنا تھا۔وہ وقت سے دو گھنٹے پہلے پہنچ جاتا۔مینجر اسے کلاک میں انٹری نہیں کرنے دیتا تاکہ وہ اوور ٹائم کا دعویٰ نہ کر لے۔وہ مینجر کو بتاتا ہے کہ وہ دو گھنٹے پہلے اس لئے آیا ہے تاکہ کچھ سیکھ سکے۔وہ دو گھنٹے بغیر پیسوں کے کام کرتا ہے۔وہ ایک کام مکمل کر کے مزید کام مانگتا ہے۔وہ انتظامی کاموں میں اور بعد میں ڈرائیوروں کی بھرتی اور انکی تربیت میں مینجر کی مدد کرتا ہے۔

اس کے پاس کار کیلیئے پیسے کم پڑتے ہیں وہ مینجر سے بات کرتا ہے۔اس لئے نہیں کہ وہ نوکری چھوڑ رہا ہے بلکہ اس لئے کہ بہتر ہو گا کہ اگر اسے کچھ رقم ایڈوانس میں مل جائے۔اس کی حیرانگی کیلیئے مینجر پوچھتا ہے کہ کتنے پیسے، وہ کہتا ہے 500'400

ڈالرحتیٰ کہ 300 ڈالر بھی ٹھیک ہیں۔ مینجر مسکراتا ہے اور کہتا ہے کہ تم اس سے زیادہ کے اہل ہو۔ کل تمہیں 500$ مل جائیں گےلیکن کسی سے ذکرمت کرنا، یہ ہم دونوں کے درمیان ہے۔ اگلے دن اس کے پاس پیسے ہوتے ہیں۔

وہ کئی دن سے ایک بہت بڑے گھر کے ڈرائیووے(drive way) میں پارک ہوئی ایک کار کو دیکھ رہا تھا۔ وہ کار کی مالک خاتون کے پاس جاتا ہےاور کار کے متعلق پوچھتا ہے۔ وہ بتاتی ہے کہ کار چلانے کیلئے محفوظ نہیں ہے۔ کیونکہ اس میں کوئی نقص ہے جس کو ٹھیک کرانے میں تقریباً 300 ڈالرلگیں گے۔ اپنے ملک میں کاروں کے تجربے سے اس کا خیال تھا کہ وہ اسے خودٹھیک کرلے گا۔ خاتون نے بتایا کہ کار کی مالیت ویسے تو 700 ڈالر ہےلیکن چونکہ 300$ مرمت پرلگیں گے اس لئے وہ 400 ڈالرادا کردے۔ بلا آخر وہ کار 250$ میں خرید لیتا ہے۔ وہ تقریباً 100 ڈالر کے اوزار خریدتا ہےاور تین گھنٹوں میں کارمرمت کرلیتا ہے۔

سٹور کھلنے سے پہلے وہ ڈیلیوری کے علاقے سے واقف ہوجاتا ہے۔ جب وہ پہلا پیزا ڈیلیور کرنے کے بعد سٹور واپس لوٹتا ہےتو ہر کوئی حیران ہوجاتا ہے۔ وہ سٹور کا سب سے بہترین، تیز اور محفوظ پیزا ڈرائیور بن جاتا ہے۔

اپنے ساڑھے تین سالہ قیام کے دوران اسے تقریباً ہر ماہ ''ڈرائیور آف دی منتھ'' کا ٹائٹل ملتا ہے۔ پہلے سال کے اختتام پر وہ"Crew Chief" بنتا ہے۔ یہ جگہ خاص طور پراس کیلئے بنائی گئی تھی۔ وہ کم وقت میں جلد پیزا بنانا جانتا ہےاور رش کے اوقات میں مینجر کی مدد کرتا ہے۔ ریاست کے اندر اس ریستوران سے وابسطہ 16 دوسرے پیزا سٹورز میں وہ ہرجگہ جانا چاہتا ہے۔ گاہک پیزا آرڈر کرتے ہوئے درخواست کرتے ہیں کہ 'وہ' ڈیلیور کرنے آئے۔

اگرچہ اس کے کام کا شیڈول ہفتے میں چار دن اور 40 گھنٹے ہےلیکن اکثر رش کے اوقات میں اور طوفانی دنوں میں جب کوئی اور ڈرائیور پیزا ڈیلیور کرنے کی جرأت نہیں کرتا مینجر اسے بلا لیتا ہے۔ وہ کبھی چھٹی نہیں کرتا۔ وہ اُن تمام ڈرائیوروں کی Chain میں سے واحد ڈرائیور ہے جس کے پاس کمپنی کے مالک کا موبائل فون نمبر ہےاور وہ اسے کسی بھی وقت کال کرسکتا ہے۔ اس کی دیانتداری اور عظمت کی وجہ سے اس کی عزت اتنی زیادہ ہے کہ افسران سٹور میں مینجر زبدلنے کیلئے بھی اس سے مشورہ کرتے ہیں۔

اس کی نوکری کا دوسرا سال ختم ہوتا ہے۔ ایک دن Chain کی مالک سٹور کا دورہ کرتی ہے۔ وہ ڈرائیووے میں کمپنی کے

نیون سائن کے ساتھ نئی کار کھڑی دیکھتی ہے اور مینجر سے پوچھتی ہے کہ یہ کس کی کار ہے۔ بتایا گیا کہ اس کی ہے۔ وہ اسے بلاتی ہے۔ اس سے اور اس کی کار سے متاثر ہو کر وہ اس کے بارے میں مزید جاننا چاہتی ہے۔ اس کے خیال میں وہ امیر خاندان سے تعلق رکھتا ہے۔ وہ بتاتا ہے کہ اسکے پاس دو اور کاریں بھی ہیں۔ وہ پوچھتی ہے اگر اس کا خاندان اتنا امیر ہے تو وہ اس بلیو کالرڈ نوکری پر کیا کر رہا ہے۔ وہ کہتا ہے کہ ''میں یہ نوکری کیسے چھوڑ سکتا ہوں جس نے مجھے تین کاریں دی ہیں اور جو میری ڈگری کی فیس بھی دے رہی ہے''۔

حیران ہو کر وہ پوچھتی ہے ''تم اس نوکری سے کتنا کماتے ہو''۔

''تقریباً دو ہزار ڈالر ماہانہ'' وہ کہتا ہے۔

اگلے دن وہ اسے ہیڈ آفس میں بلاتی ہے۔ یہ پوچھنے کیلئے کہ وہ یہ سب کیسے کرتا ہے
''میں 3.35$ فی گھنٹہ کے حساب سے 800 ڈالر ماہانہ تنخواہ لیتا ہوں۔ 100 ڈالر ہفتے کا کمیشن اور 200 ڈالر ہفتے کی ٹپ''۔

''اب مجھے پتہ چلا کہ تم نے سٹور مینجر بننے سے انکار کیوں کیا (سٹور مینجر کی تنخواہ صرف 1200 ڈالر ماہانہ ہے)''۔

وہ ایک اچھی زندگی گزارتا ہے اور سب لوگ سمجھتے ہیں کہ اس کی مدد کرتا ہے۔ تعلیم مکمل ہونے کے بعد وہ وطن واپس لوٹنے کا فیصلہ کرتا ہے۔

اپنی آخری ملاقات میں اس کے آجر نے بتایا کہ کمپنی چاہتی ہے کہ وہ ڈرائیوروں کو اچھی کسٹمر سروس اور زیادہ ٹپ بنانے کے طریقے بتائے۔

کہانی جاری رہتی ہے لیکن میرا خیال ہے کہ میں اس نقطے پر پہنچ چکا ہوں جہاں آپ جاننا چاہتے ہونگے کہ میں اس شخص کو کیسے جانتا ہوں۔

'یہ میں ہوں' قارئین۔

امریکہ میں میرا چار سالہ قیام ایسا وقت تھا جب میں نے مثبت زندگی اور مثبت رویے کی طاقت کو پہچانا۔ اس نے میری کامیابی میں ساتھ دیا۔ جسے بہت سے لوگ ''معجزانہ'' قرار دیتے ہیں۔ معجزے ازخود نہیں ہوتے آپ نے انہیں ہونے دینا ہوتا ہے۔ اگر آپ کے خیال میں، میں خوش قسمت تھا تو میں آپ کو ان سوالات کی دعوت دیتا ہوں۔

- ☆ ایک ایسی ریاست جو بہت بڑے معاشی بحران سے گزر رہی تھی۔ جس کی وجہ سے بہت سے لوگ دوسری ریاستوں میں منتقل ہو رہے تھے کیوں میرے لئے زحمت میں رحمت ثابت ہوئی؟
- ☆ وہ قصبہ جو اس وجہ سے ''مردہ'' کہلایا کہ اس میں کام کے مواقع میسر نہیں تھے نے مجھے بہت سے مواقع مہیا کیے، کیوں؟
- ☆ وہ لوگ جن پر قدامت پسندی کا لیبل چسپاں تھا اور جو دوسری ریاستوں کے امریکیوں سے بھی امتیازی سلوک روا رکھتے تھے نے کیوں مجھ جیسے غیر ملکی کو برداشت کیا اور سہارا دیا؟
- ☆ ایک ایسی Pizza Chain جس کے ریاست بھر میں 100 سے زائد سٹورز تھے اور تقریباً ایک جیسے جغرافیائی اور معاشی حالات اور اس کے 10,000 سے زیادہ ڈرائیوروں میں سے کیوں کوئی ایک بھی میرے جتنے نہیں کماتا تھا۔
- ☆ گاہک میری خدمات کیوں حاصل کرنا چاہتے تھے؟
- ☆ کُل وقتی ملازمت کے باوجود میں وہ واحد طالب علم کیوں تھا جو اعلیٰ نمبروں سے پاس ہوا؟
- ☆ اس یونیورسٹی میں جس کے 15000 طالب علموں میں سے کوئی شادی شدہ کیوں نہیں تھا جو کسی اور کی مدد کے بغیر خود کو اور اپنی بیوی کو کھلاتا ہو۔

ان سوالات کے جواب دیتے ہوئے میں اپنی زندگی کی کئی ایسی چھوٹی چھوٹی باتیں بھی بتاتا چلوں جو ہر اس لفظ کے پیچھے ہیں جو میں نے اس کتاب میں لکھا ہے۔

☆ تین ماہ کے دوران ایم۔اے کا امتحان اچھے نمبروں سے پاس کرنا۔
☆ جس شخص نے میری زندگی کو تباہ کیا اس کا بہترین دوست بننا۔
☆ انٹرنیشنل کنسلٹنٹ کمپنی کا سب سے کم عمر ممبر بننا۔
☆ دل کی بیماری سے صحت یاب ہونا۔
☆ زندگی میں بہت بڑے المیے سے گزر کر خود کو بحال کرنا۔
☆ اعلیٰ سطح کی پوزیشن کا حاصل ہونا جس کیلئے مجھے کوئی تجربہ نہیں تھا۔
☆ پانچ بکھرے ہوئے خاندانوں کو جوڑنا۔
☆ کئی بار ہر چیز کے کھو جانے کے بعد دوبارہ حاصل کرنا۔
☆ ہر خواب کو شرمندہ تعبیر کرنے کے قابل ہونا۔
☆ ہر مذہب، معاشرے اور ثقافت کے لوگوں سے میل جول پیدا کرنا۔
☆ تُرش روی چھوڑنا۔
☆ ہر جگہ ہزاروں دوست بنانا۔
☆ زندگی میں بہت سی رد ہونے والی چیزوں کو قبول کرنا۔
☆ خوف کے بغیر اور پُرسکون زندگی حاصل کرنا۔

آپ انہیں معجزے کہہ سکتے ہیں۔ ہر کسی سے یہ معجزے ہو سکتے ہیں۔آپ کو قائل کرنا اور آپ میں جو آپ کو ہونا چاہیے وہ بننے کیلئے نئی روح ڈالنا اس کتاب کا اصل مقصد ہے۔

''بدلو سوچ، بدلو زندگی'' کی بنیاد میرے اپنے سب سے مشکل کلائنٹ ''میں خود'' کے ساتھ 20 برس طویل جنگ اور دنیا بھر مختلف لوگوں کے ساتھ کام کرنے، پڑھانے اور سیکھنے کے 12 سالہ تجربہ پر رکھی گئی ہے۔ یہ کتاب سب سے اہم لیکن سب سے زیادہ نظر انداز کیے جانے والے موضوع مثبت زندگی پر بات کرتی ہے۔ مغرب میں مثبت زندگی پر شائع ہونے والی ہزاروں کتابیں ایک وقت میں صرف چند عناصر پر بحث کرتی ہیں۔

اس کتاب کا مقابلہ اگر دوسری کتابوں سے کیا جائے تو ایک اور بڑا فرق یہ ہے کہ اس میں اسلام کے اصولوں سے رہنمائی لی گئی ہے تاکہ لوگ سوچیں کہ اسلام کے علاوہ، کامیابی، خوشی، تسکین، امن اور سکون کا کوئی دوسرا راستہ ہے ہی نہیں۔ اس لئے میں اس میں تمام متعلقہ قرآنی آیات اور احادیث نبوی ﷺ شامل کر رہا ہوں۔ انسانی بہتری کے میدان میں کی گئی کوششوں میں سائنس بھی اُن تعلیمات سے آگے نہیں جا سکی جو کچھ ہمیں 1400 سال پہلے دے دی گئی ہیں۔ آج ہمیں قرآن کو سمجھنے کیلئے جدید سائنس کی مدد کی ضرورت ہے۔

لوگوں کی اکثریت اسلام کو طرز زندگی کی بجائے صرف ''مذہب'' کے طور پر لیتی ہے اور اسی لئے آج اسلام کی تعلیمات سکھانے کی بجائے ہم ''اسلامیات'' پڑھا رہے ہیں۔ جدید علم کی اسلامائزیشن کی بجائے ماضی اور حال کے بہت سے علماء اسلام کو صرف ''اسلامیات'' کے طور پر ہی پڑھا رہے ہیں۔ اس حقیقت کی وجہ سے اسلام کو اگلے محاذ کی بجائے پیچھے کی طرف دھکیل دیا گیا اور اسطرح ''دین'' اور ''دنیا'' دو مختلف سچائیاں بن کر رہ گئیں۔ اس بہت بڑی غلطی کے نتیجے میں بعد کی نسلیں یہ بھول گئیں کہ دین دنیا کیلئے آیا ہے۔ دین طرز زندگی ہے اور اس دنیا میں کامیاب ہونے کا راستہ، پھر اس کو کسطرح دنیا سے نکالا یا علیحدہ کیا جا سکتا ہے۔ کیا آپ نے ان نعروں کو نہیں سنا کہ ''اسلام کو سیاست سے باہر رکھیں'' یا ''اسلام کا طب کے ساتھ کیا تعلق ہے'' اور اب ہمارا مسئلہ اپنے بچوں کو اس دنیا کی کامیابی کیلئے تیار کرنا ہے اور اس دنیا کی کامیابی کے بعد ہم سوچیں گے کہ آخرت میں کیسے کامیاب ہونا ہے۔ ان تمام اور بہت سے اور تبصروں کی وجہ صرف یہ ہے کہ ہم اسلام کو ایک مضمون کے طور پر پڑھا رہے ہیں طرز زندگی کے طور پر نہیں۔ اسلام زندگی اور کامیابی کا راستہ ہے۔

معاشرہ دو طرح کے لوگوں ''انتہا پسندوں'' اور ''اعتدال پسندوں'' میں تقسیم ہو چکا ہے۔ انتہا پسند مدرسوں سے جدید دنیا کے علم کے بغیر نکلتے ہیں اور تعلیم یافتہ لوگوں کو دنیا دار کہتے ہیں اور ان کی دنیاوی کامیابی کو بُرائی قرار دیتے ہیں۔ ان کیلئے مسلمان غریب، کٹر، سست اور داڑھی والا ہوتا ہے جو کبھی گھر اور کبھی مسجد میں خیرات پر گزارہ کرتا ہے۔ اور پہلی سطح کے لوگوں کیلئے صاف ستھرے دفاتر اور گھر، صحت مندانہ غذا، ٹی۔ وی، انٹرنیٹ، جدید کتب اور کپڑے سب بُرائی کی نشانی ہیں۔

دوسرا طبقہ جو خود کو اعتدال پسند کہلواتا ہے۔ یہ ایک دوسری انتہا ہے۔ ان کیلئے اسلام کٹر لوگوں کا مذہب ہے اور ایک یا دو نمازیں پڑھ لینا یا کبھی کبھار قرآن کی تلاوت کر لینا ان کیلئے کافی ہے۔ ان کیلئے زندگی مزے اُڑانا، گھر تعمیر کرنا، جائز و ناجائز ذرائع سے دولت اکٹھی کرنا اور پھر اسے فضول اڑانا، مقبروں کی زیارت کرنا اور حج کیلئے جانا یا کبھی کبھار گھر پر قرآن خوانی کروانا ہے۔ وہ عمل کی بجائے رسومات پر یقین رکھتے ہیں۔ ان کے پاس دنیا کا بے انتہا علم ہو سکتا ہے لیکن اسلام کی

حقانیت کے بارے میں کوئی علم نہیں۔ بہت ساروں نے تو قرآن پڑھا ہی نہیں ہوتا۔

یہ دو انتہائیں ہیں ایک اس دنیا سے کٹی ہوئی اور دوسری آخرت سے۔ کوئی عقلمند آدمی ان میں سے ایک نہیں خریدے گا۔ اسلام ایک متوازن مذہب ہے، کوئی فرار نہیں۔ یہ تو قرآن کے اصولوں اور نبی کریم ﷺ کے بتائے ہوئے طریقے کے مطابق زندگی کو گزارنا ہے۔ قرآن کے الفاظ میں: ''ہم نے اسی طرح تمہیں عادل اُمت بنایا ہے تا کہ تم لوگوں پر گواہ ہو جاؤ'' (البقرہ:۱۴۳) جی ہاں ہمیں توازن کی ضرورت ہے نا محرومیت کی اور نا کمیونزم کی۔

مسلمان ایک قوم ہیں جو قرآن کے الفاظ میں دنیا کی امامت کیلئے بھیجے گئے ہیں۔ ''تم بہترین امت ہو جو لوگوں کیلئے ہی پیدا کی گئی ہے کہ تم نیک باتوں کا حکم کرتے ہو اور بُری باتوں سے روکتے ہو اور اللہ تعالیٰ پر ایمان رکھتے ہو۔ اگر اہل کتاب بھی ایمان لاتے تو اُن کیلئے بہتر تھا، اُن میں ایمان والے بھی ہیں لیکن اکثر تو فاسق ہیں۔'' (العمران:۱۱۰)

اگر مسلمان اپنی زندگیاں ہی نہ سنوار سکیں تو وہ دنیا کے لیڈر کیسے بن سکتے ہیں۔ اگر مسلمانوں کا نظام اسلام ان کی کامیابی میں مددگار نہ ہو تو باقی دنیا مسلمانوں کی پیروی کیوں کرے۔ نوجوان نسل کو ان سوالات کے جواب چاہئیں۔

تاریخ گواہ ہے اسلام ساری دنیا میں پھیلا اور مسلمان اپنے اعلیٰ سیاسی، معاشی اور سماجی نظام کی وجہ سے دنیا بھر کے لوگوں کیلئے مثال ہیں۔ مغرب نے تہذیب وتمدن جس میں ثقافت، موسیقی، جغرافیہ، ریاضی، فزکس، الجبرا، طب، تعمیر، فن تعمیر، ادب، فلسفہ اور انجینئرنگ سب کچھ اسلام اور مسلمانوں سے لیا۔

یہ کہنا کافی ہوگا کہ آج ایک بھی مسلمان ملک خود کو مغرب کیلئے رول ماڈل کے طور پر پیش نہیں کر سکتا۔ اب دنیا کو پیچھے لگانے کی بجائے ہم دوسروں کے پیچھے لگے ہوئے ہیں۔ مسلمان اپنا راستہ بھول چکے ہیں۔ نئی صدی کے آغاز کے ساتھ جب جدید دنیا نئے ورلڈ آرڈر کی بات کر رہی ہے، مسلمان ممالک باقی مسلمانوں کو مصیبت میں چھوڑ کر اپنی پاور (طاقت) کی حفاظت کرنے اور انہیں مضبوط بنانے میں لگے ہوئے ہیں۔

میں اس جذباتی تقریر کیلئے معذرت خواہ ہوں کیونکہ یہ اس کام کا حصہ نہیں تھی۔ میں یہ کہنا چاہتا ہوں کہ اسلام جدید دنیا کے ہر مسئلے کا حل ہے۔ میرے لئے چیلنج یہ ہے کہ میں نوجوان نسل کو کم از کم ان علوم کا جو میرے دائرہ اختیار میں آتے ہیں اسلامی

نقطۂ نظر سے متعارف کرواؤں ۔ کیونکہ جب میں نے اپنے اصل مضامین لیڈر شپ، ثقافت اور تبدیلی کے علاوہ فلسفے، سائیکالوجی، ذہن اور رویے کی سائنس کو پڑھا تو ان مضامین سے میں نے یہ سیکھا کہ جدید دنیا جس کو آج ''اچھا'' کہہ رہی ہے وہ تو پہلے ہی قرآن میں موجود ہے۔ پندرہ سال مجھے یہ سبق سیکھنے میں لگے اور پھر اتفاقیہ مسلمان کی بجائے میں شعوری طور پر مسلمان ہوا۔ میں نوجوانوں کو بتانا چاہتا ہوں کہ اسلام زندگی کا راستہ ہے اور یہی کامیابی کا راستہ ہے۔ اگر وہ اسلام کے سیدھے راستے کو اپنائیں گے تو وہ اس دنیا میں بھی اور آخرت میں بھی کامیاب ہوں گے۔

اس کتاب کی بہت سی تعلیمات سے ان لوگوں کو ''خوشگوار'' حیرت ہوگی جن کا یقین ہے کہ اسلام چند رسومات کے مجموعے سے زیادہ کچھ نہیں۔ ''بدلو زندگی'' جدید ذہنی سائنس کے اصولوں کو صدیوں پرانی اسلامی تعلیمات کے ساتھ جوڑنے کی ایک کوشش ہے۔ یہ مثبت زندگی کے تمام عناصر کو ملاتی ہے۔ یہ کتاب اس مضمون پر صرف ماہرانہ رائے فراہم نہیں کرتی۔ اس کی بجائے یہ کائنات کے قوانین، ہمارے خالق یعنی کہ اللہ تعالیٰ کے قوانین کا حوالہ دیتی ہے۔

''بدلو سوچ، بدلو زندگی'' دو بڑے حصوں میں تقسیم کی گئی ہے۔ حصہ اول مثبت زندگی پر نظریاتی بنیادیں فراہم کرتا ہے جس میں ادراک، یہ کیسے ہوتا ہے، مادے کی حقیقت، تقدیر کی حقیقت، مواقع، سوچ اور اس کے اثرات، نظام عقائد، فاتح کا رویہ، ذمہ داری، کیا ہونا چاہیے بمقابلہ کیا نہیں ہونا چاہیے، دائیں اور بائیں دماغ کے اصول اور شعور بمقابلہ لاشعور جیسے موضوعات پر بحث کی گئی ہے۔ حصہ دوم میں ان اصولوں کا ان مشکل حالات میں جو ہمارے ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگی میں پیش آتے ہیں، استعمال بتایا گیا ہے۔

میں سمجھتا ہوں کہ آپ میں سے جن لوگوں کو بھی میرے 14-12 گھنٹوں کے سیمیناروں میں شرکت کا تجربہ ہے وہ اس سے جامع کام کے خواہشمند ہوں گے۔ یہ وہ لوگ ہیں جنہوں نے ہمارے معشرے میں، زندگی میں بدل دینے والے پروگراموں کی صحیح معنوں میں تعریف کی ہے۔ اس کے باوجود مجھے یہ بات دہرانے کی اجازت دیں کہ اگر میری سپیشلائزیشن کی فیلڈ ایک یا دو areas جن میں میں کام کرتا ہوں کے بارے میں لکھوں۔ ابتک ذاتی اور پیشہ ورانہ بہتری کے 12 مختلف موضوعات التواء میں پڑے ہوئے ہیں جنہیں میں اگلے دو سال کے اندر مکمل کر کے دوسرے چھوٹے مسائل کی طرف بڑھنا چاہتا ہوں۔ اس کا مطلب ہے کہ مجھے ایک سال میں چھ موضوعات پر لکھنا ہے۔ اس لئے مجھے دوراہوں میں سے ایک کا انتخاب کرنا ہوگا۔ (۱۔ زیادہ جامع کام ۲۔ زیادہ موضوعات) میں نے خود کو چند مخصوص گروہوں تک محدود کرنے کی بجائے زیادہ لوگوں تک رسائی حاصل کرنے کیلئے دوسری راہ کا انتخاب کیا ہے۔

میں آپ کے تبصروں اور جوابی تاثرات کا منتظر ہوں۔ اللہ تعالیٰ ہمیں سچ جاننے، سمجھنے، پیروی کرنے، عمل کرنے اور سچ سکھانے کا حوصلہ اور قوت عطا فرمائے۔ شکریہ اور اللہ حافظ۔ والسلام

فائز سیال

فہرست مضامین

حصہ اول: اصول

اب کیا؟

اور اب کیا؟

اب آپ کیا دیکھتے ہیں؟

ان کے درمیان کیا تعلق ہے؟

یہاں کیا ہو رہا ہے؟

یہ کون ہے اور کیا کر رہا ہے؟

جیسا بظاہر دکھائی دیتا ہے ویسا نہیں ہے؟

ہم کیسے سمجھتے ہیں؟

دماغ Processor ہے اور معنی فراہم کرتا ہے

انسان اور کمپیوٹر

سوچ کیا ہے؟

سوچ کی تعریف

آپ کیا دیکھتے ہیں؟

اب آپ کیا دیکھتے ہیں؟

اب کیا؟

اور اب؟

اب کیسا دیکھتے ہیں؟

مثبت اور منفی سوچ

دماغ کا دایاں اور بایاں حصہ

کیا صورتحال اتنی بُری ہے؟ غور کیجئے

کیا اس کی اتنی اہمیت ہے؟

سوچ ہی انفرادیت پیدا کرتی ہے!

خیالات اہمیت رکھتے ہیں

سوچیں اہم ہوتی ہیں

اگر آپ اپنی زندگی سے ''ناں'' کو نکال دیں تو آپ جو چاہیں حاصل کر سکتے ہیں

ہاں! میں کر سکتا ہوں

ہر نا کامی کے پیچھے کامیابی چھپی ہوتی ہے

ہمت نہ ہارو

نا کامیاں ہمیں سکھاتی ہیں

نا کام کون نہیں ہوا؟

ایک فاتح کی زندگی کا خاکہ

یہ اہم نہیں کہ آپ کے ساتھ کیا ہوا

زندگی کی گونج

اپنی سوچ بدلیئے آپ کی زندگی بدل جائے گی

ذہن اور اس کے قوانین

قانون اسباب واثرات

قسمت کیسے بنتی ہے؟

آپ اپنی قسمت کے معمار ہیں

قانون اختیار۔ذمہ داری قبول کرنا

قانون ارتکاز

قانون عقائد

ہمارے عقائد، ہمارا انتخاب

قانون کشش

ایک عام بیماری، عدم احساس ذمہ داری

ذمہ داری سے جی چُرانے کی ایک مثال

ذمہ داری کیا ہے؟

آپ پہ کون حاوی ہے؟

انتخاب کی اہلیت، ایک اہم فرق

کچھ بھی بدلنا ناممکن ہے جب تک آپ زندگی کے فیصلے خود نہ کریں

آپ کی زندگی کے فیصلے کون کرتا ہے؟

احساس ذمہ داری کیا ہے؟

اپنے خوابوں کی تعبیر کو ادھورا نہ چھوڑیں

اہم فرق

ذمہ داری قبول نہ کرنا عزت نفس میں کمی کی وجہ بنتا ہے

اپنے احساسات اور جذبات پہچانیے

اعصابی تعلق (Neuro Association) کیا ہے؟

جو آپ دیکھتے، پڑھتے یا سنتے ہیں ویسے ہی بن جاتے ہیں

اور کیا بدل رہا ہے اور کیوں؟

آپ جو دیکھتے ہیں ویسے ہی بن جاتے ہیں

آپ جو کہیں اور سنیں گے ویسے ہی بن جائیں گے

آپ اپنے ذہن کے مالک ہیں گلام نہیں

آپ کیا بنتے جا رہے ہیں؟

خود کو ایک نئے سانچے میں ڈالیے

تکلیف اور راحت کی طاقت

خلاصہ، یاد رکھیئے

حصہ دوم: افعال اور ان کا اطلاق

شکوے اور شکایتیں کرنا چھوڑ دیں

کاموں کو ملتوی کرنا چھوڑیئے

کیا آپ اسے احساس ذمہ داری کہتے ہیں؟

احساس گناہ کو ختم کریں

تمام پریشانیوں کو خدا حافظ کہیں

دوسروں پر انحصار کرنا چھوڑیئے

غصّے کو ختم کیجیئے، اس سے پہلے کہ یہ آپ کو ختم کردے

سوال پوچھیئے

عمل ہی سے حالات بدلتے ہیں

ایک انسان بننے سے پہلے V.VEAP اصول اپنایئے

مشکل لمحات میں مثبت طرز زندگی اپنانا

روزمرہ زندگی کے عمومی مسائل کیلیئے پانچ بنیادی اصول

جب یہ احساس ابھرے ''کہ میں اچھا نہیں ہوں''

جب لوگ آپ کو نیچا دکھانے کی کوشش کریں

آپ جو کرنا چاہیں اور وہ وقت کی کمی کے باعث نہ ہوسکے

جب بحث شروع ہونے کا امکان ہو

جب آپ کو ناکامی کا سامنا ہو

جب آپ تنہا محسوس کریں

جب آپ کا افسر سخت مذاج ہو یا آپ کی ترقی روک دی گئی ہو

جب کارکردگی رُوبہ زوال ہو

جب نوکری سے نکالے جانے کا خوف ہو

جب آپ بے روزگار ہوں

جب موجودہ آمدنی میں گزارہ مشکل ہوجائے

جب کاروبار مشکل ہوجائے

جب محبت میں کمی واقع ہونے لگے

جب شریک حیات کسی اور میں دلچسپی لینے لگے

جب شوہر دوسری شادی کرلے

جب شوہر کی نوکری چلی جائے

جب آپ کی عمر بڑھنے لگے یا آپ کی صحت گرنے لگے

جب آپ کو متعدی بیماری لاحق ہو جائے

جب شریک حیات وفات پا جائے

نیا انسان بننے کیلئے مددگار کچھ مشقیں

حصہ اول

اصول

رویے کی اہمیت

==

زندگی کے کسی بھی حصے میں کارکردگی تین چیزوں پر منحصر ہے:

1۔ متعلقہ کام کے بارے میں علم
2۔ اس کام کو کرنے کیلئے مطلوبہ مہارت
3۔ ایسا رویہ جو متحرک کرے اور کچھ کر گزرنے کی خواہش پیدا کرے

کارکردگی کچھ یوں ہے: کارکردگی = (علم+مہارت) × رویہ (ک = کارکردگی، ع = علم، م = مہارت، ر = رویے/رویہ لہٰذا کارکردگی = (علم+مہارت) × رویہ

ایک شخص ایک مشین کو سال ہا سال سے چلا رہا ہے۔ وہ مشین کے بارے میں خوب جانتا ہے۔ اس لئے اسے 100 پوائنٹس دیئے جانے چاہئیں۔ اس نے مشین چلانے کی تربیت حاصل کی۔ وہ جانتا ہے کہ اسے کس طرح بہترین چلایا جائے۔ اسے کب تیل دینا ہے اور کیسے اس کی صفائی کرنی ہے۔ اس کیلئے اسے 90 پوائنٹس ملتے ہیں۔ مشین کو چلانے، اس کی سروس کرنے، صفائی کرنے اور جھاڑ پونچھ کرنے میں ماہر یہ شخص کمپنی کا سب سے پرانا اور تربیت یافتہ رکن ہے جس نے دوسرے فورمین کو بھی تربیت دی ہے۔

لیکن اس کی مشین اکثر خراب ہو جاتی ہے اور بہت سارے حادثے ہوتے ہیں اس لئے کہ وہ شخص اپنے علم کو کام میں نہیں لا تا۔ وہ دوسروں کو تو باقاعدہ سروس اور Care کی اہمیت کے بارے میں بتاتا ہے لیکن خود اپنی مشین پر اپنا علم اور مہارت استعمال نہیں کرتا اس کا رویہ ''0'' ہے۔

اس صورت میں کارکردگی کچھ ایسے ہے:

کارکردگی = (علم+مہارت)×رویہ

کارکردگی = 0 x (90 + 100)

کارکردگی = 0 x (190)

کارکردگی = 0

اکثر لوگ جانتے ہیں کہ انہیں کیا کرنا چاہیے۔ان کے پاس وہ کام کرنے کی مہارت بھی ہوتی ہے لیکن ان کا منفی رویہ اور اعتماد کمی ان کے راستے کی رکاوٹ بنتی ہے۔

کئی لوگوں کے پاس علم حاصل کرنے کیلئے کتابیں موجود ہیں، مہارتیں سیکھنے کیلئے لوگ اور مواقع موجود ہیں لیکن وہ پھر بھی غافل ہیں۔اس لئے کہ یا تو وہ سیکھنا نہیں ''چاہتے'' یا پھر سیکھنے کی ''ضرورت'' ہی محسوس نہیں کرتے۔کچھ لوگوں نے تاریخ میں اپنا نام رقم کروایا ہے۔اگرچہ ان کو سکول جانے کی سہولت بھی حاصل نہیں تھی۔صرف اپنے مضبوط ارادے کے ساتھ انہوں نے علم حاصل کرنے کے اور مطلوبہ مہارتیں سیکھنے کے ذرائع پیدا کیے۔

ابراہیم لنکن ادھار مانگ کر کتابیں پڑھا کرتا تھا۔حتیٰ کہ اس نے کتابوں کیلئے کاریں صاف کیں، گھاس کاٹی اور گھروں کو سفیدی تک کی۔اس نے قانون میں ڈگری لی اور امریکہ کا صدر بنا۔اگر ارادہ موجود ہو تو لوگ علم اور مہارتیں سیکھنے کے راستے ڈھونڈ لیتے ہیں اور اس طرح معجزے ہو سکتے ہیں۔

ایک مثبت رویہ، ایک مضبوط ارادہ، ایک بے چین خواہش اور شدید جزبہ "Fire in the Belly" اصل چیز ہے جو کسی کو اپنے اندر پیدا کرنی چاہیے۔صرف مثبت رویہ ہی لوگوں کو مصیبت سے نجات دلا سکتا ہے۔

آپ کیا دیکھتے ہیں؟

MAP

اپنا جواب اس خانے میں لکھیں۔

اب کیا؟

===

MAP

اپنا جواب اس خانے میں لکھیں

اوراب کیا؟

===

MAP

اپنا جواب اس خانے میں لکھیں

اب آپ کیا دیکھتے ہیں؟

==

MAP

اپنا جواب اس خانے میں لکھیں

ان کے درمیان کیا تعلق ہے؟

==

MAP

اپنا جواب اس خانے میں لکھیں

یہاں کیا ہو رہا ہے؟

==

MAP

اپنا جواب اس خانے میں لکھیں۔

یہ کون ہے اور کیا کر رہا ہے؟

==

MAP

اپنا جواب اس خانے میں لکھیں۔

جیسا بظاہر دکھائی دیتا ہے ویسا نہیں ہے؟

==

بظاہر دکھائی دینے والی چیزیں ویسی نہیں ہوتیں جیسے ہم سوچتے ہیں۔ان تصاویر کے کئی تاثرات ہو سکتے ہیں۔

تصویر نمبر 1 میں مشین کا حصہ، چند لکیریں، گرا ہوا مینار یا مخروطی مینار یا پھر کوئی پرانا فلمی کیمرہ وغیرہ ہو سکتا ہے۔تصویر نمبر 2 میں دھبے، سیاہی کے دھبے یا مینڈک وغیرہ ہو سکتے ہیں۔

تصویر نمبر 3 کے روایتی تاثرات کچھ اس طرح ہیں۔ دو ہا کیاں، ایک کیمرہ، دو ملے ہوئے دائرے، دو اجسام، فلمی کیمرہ وغیرہ۔ یہ آپ کے تصویر دیکھنے پر منحصر ہے۔تصویر نمبر 4 ایک سیاہ ڈبے میں پانچ سفید ''L'' ایک بڑا سیاہ عکس یا کسی ٹرک کا پچھلا منظر ہو سکتے ہیں۔

تصویر نمبر 5 میں موجود جوڑا میاں بیوی بھی ہو سکتے ہیں، گرل فرینڈ اور بوائے فرینڈ بھی، بھائی بہن، ماں بیٹا، بیٹی اور باپ یا پھر دو اجنبی۔ ہمارے پاس ایسا کوئی ذریعہ نہیں جس سے کہ ہم ان کے تعلق کا اندازہ لگا سکیں۔تصویر نمبر 6 اور 7 سے بھی کئی کہانیاں بنائی جا سکتی ہیں لیکن یاد رکھیئے یہ کہانیاں خیالی ہونگی، حقیقی نہیں۔

مختلف لوگ کسی موقع محل میں موجود لوگوں کو مختلف طرح سے دیکھتے ہیں۔ ایک عمل کے کئی ردعمل ہو سکتے ہیں جبکہ ہم یہ توقع کرتے ہیں کہ لوگ ہمارے نقش قدم پر چلیں۔ اس لئے غلط فہمیاں اور اختلافات پیدا ہوتے ہیں۔ ہم جو دیکھتے ہیں ہو سکتا ہے وہ حقیقت نہ ہو۔ میری آنکھیں وہی دیکھیں گی جو میں دیکھنا چاہوں گا اور میرے کان وہی سنیں گے جو میں سننا چاہوں گا۔

آپ اپنی بیوی کے ساتھ باہر کھانا کھانے جاتے ہیں۔ آپ ایک پُر آسائش، پُرسکون اور کھانے کے لحاظ سے معیاری ریستوران کا انتخاب کرتے ہیں۔ جیسے ہی آپ نے کھانا شروع کیا ایک بڑی عمر کا آدمی اور دو بچے آتے ہیں اور آپ کے ساتھ والی میز پر بیٹھ جاتے ہیں۔

''اور اللہ ہی کے پاس ہیں غیب کی کنجیاں، (خزانے) اُن کو کوئی نہیں جانتا بجز اللہ کے اور وہ تمام چیزوں کو جانتا ہے جو کچھ خشکی میں ہیں اور جو کچھ دریاؤں میں ہیں۔۔۔'' (الانعام:۵۹)

کچھ دیر بعد آپ کو بچوں کے جھگڑنے اور آدمی کے انہیں سمجھانے کی آواز آتی ہے۔ آپ اسے نظر انداز کرتے ہیں لیکن انکی تکرار جاری رہتی ہے۔ آپ انہیں غصے سے گھورتے ہیں پھر آپ اس آدمی کی طرف مڑتے ہیں اور کہتے ہیں ''تم ہر کسی کا ڈنر خراب کر رہے ہو''۔ آپ بل ادا کرتے ہیں اور اس فیملی کو کوستے ہوئے ریستوران سے نکل جاتے ہیں۔ ابھی آپ پارکنگ کی جگہ سے اپنی گاڑی نکال ہی رہے ہوتے ہیں کہ وہ آدمی دوڑتا ہوا آپ کے پیچھے آتا ہے۔ آپ گاڑی روک کر خشک مزاجی سے اسے پوچھتے ہیں کہ اب کیا بات ہے؟ وہ شخص کہتا ہے کہ ''بچوں نے جو کچھ کیا مجھے اس پر بے حد افسوس ہے۔ میں ان کا چچا ہوں انکے والدین تین سال پہلے وفات پا گئے تھے۔ آج میں انہیں باہر گھمانے لے کر آیا تھا''۔

اس ساری بات میں، میں یہ بتانا چاہ رہا ہوں کہ کسی چیز کی کوئی کامل حقیقت نہیں ہے۔ مختلف لوگ ایک ہی موقع پر ایک ہی طرح کے لوگوں کے بارے میں مختلف سوچ رکھ سکتے ہیں۔ ایک عمل کے لاتعداد ردعمل ہو سکتے ہیں۔ بدقسمتی سے ہم کسی چیز کو جیسا تصور کرتے ہیں، سمجھتے ہیں اگو وہی حقیقت ہے۔ صرف یہی نہیں ہم دوسروں سے بھی توقع رکھتے ہیں کہ وہ بھی اس چیز کو ویسا ہی سمجھیں جیسا کہ ہم نے سمجھا۔ لوگوں کے درمیان بہت ساری غلط فہمیوں اور بہت سارے اختلافات کی یہی بنیادی وجہ ہے۔ ایسا اس لئے ممکن ہے کیونکہ کسی معاملے کی کوئی کامل حقیقت نہیں ہے۔ آپ کی آنکھیں آپ کو وہی دکھائیں گی جو آپ دیکھنا چاہیں گے اور آپ کے کان آپ کو وہی سنائیں گے جو آپ سننا چاہیں گے۔ جو چیز بظاہر جیسی نظر آتی ہے ویسی نہیں ہے۔

ہم کیسے سمجھتے ہیں؟

اپنی اس دنیا میں ہم اس بات کے اتنے عادی ہو چکے ہیں کہ جو کچھ ہم دیکھتے، سنتے، سونگتے اور محسوس کرتے ہیں اُسے ہم انہی معنوں میں لیتے ہیں۔ ہم سمجھتے ہیں کہ یہی کامل حقیقت ہے۔ اگر آپ کو کوئی خوشبو پسند ہے تو آپ سوچتے ہیں کہ اس خوشبو میں کوئی ایسی چیز ہے جو آپ کو پسند ہے اور ہر کوئی ایسے ہی سونگھتا ہے جیسے آپ سونگھتے ہیں۔ جب آپ گلاب دیکھتے ہیں تو آپ کا یقین ہے کہ اس میں خوبصورتی ہے اور جب آپ کسی ایسے شخص سے ملتے ہیں جسے گلاب پسند نہیں تو آپ حیران ہوتے ہیں کہ کیوں پسند نہیں؟ یہ پہلے سے متعین کردہ سوچ اور مادے کے بارے میں ہماری غلط فہمی کی وجہ سے ہے۔ ہم اس طرز زندگی کے اتنے عادی ہو چکے ہیں کہ ہم یہ بھی نہیں سوچتے کہ مادہ حقیقت رکھتا بھی ہے یا نہیں۔

ہوسکتا ہے یہ بات آپ کو فلسفیانہ سی لگے لیکن یہ سائنسی حقیقت ہے کہ مادے کی کوئی کامل حقیقت نہیں ہوتی۔ اگر ایسا نہ ہوتا تو پچھلے صفحات پر دی گئی تصویروں کے تمام تاثرات ایک جیسے ہی ہوتے۔ اگر کوئی ایک پرفیوم بہت اچھا ہوتا تو ہم میں سے ہر کسی نے وہی لگایا ہوتا۔ یہی حقیقت لوگوں، چیزوں اور جگہوں کے بارے میں ہے۔ اگر حقیقی خوبصورتی جیسی کوئی چیز ہوتی تو یہ کیسے ہوسکتا تھا کہ وہی شخص ایک کو خوبصورت اور دوسرے کو ''بھدا'' لگے اور سمارٹ ہونے کی کوئی حقیقت ہوتی تو 160 پاؤنڈ وزنی عورت کچھ مردوں کو سمارٹ اور خوبصورت کیوں نظر آئے جبکہ بہت سے دوسروں کے نزدیک وہ سمارٹنس کے قریب بھی نہیں گزرتی۔

سائنس نے ثابت کیا ہے کہ جو معلومات ہم اس دنیا سے اکٹھی کرتے ہیں وہ ہمیں ہمارے حواس خمسہ کے ذریعے ملتی ہیں۔ یعنی ہم جو دیکھتے، سونگھتے، سنتے اور محسوس کرتے ہیں اُن معلومات کو ہم اپنے دماغ میں اکٹھا کرتے ہیں اور فیصلہ کر لیتے ہیں۔ یہ خیال نہیں کرتے کہ جو ہمارے حواس نے بتایا ہے حقیقت اس سے مختلف بھی ہوسکتی ہے۔ ایک نومولود کا ایک نوجوان کی نسبت مختلف چیزوں کے بارے میں ردعمل مختلف ہوتا ہے۔ بچے جلتا ہوا کوئلہ پکڑ کا اٹھا سکتے ہیں جبکہ ہم نہیں کیونکہ اُس نے چیزوں کا وہ تصور اور ادراک حاصل نہیں کیا ہوتا جو ہم حاصل کر چکے ہوتے ہیں۔

''اور کافروں کے اعمال مثل اُس چمکتی ہوئی ریت کے ہیں جو چٹیل میدان میں
ہو جسے پیاسا شخص دور سے پانی سمجھتا ہے لیکن جب اُس کے پاس پہنچتا ہے تو
اُسے کچھ بھی نہیں پاتا، ہاں اللہ کو اپنے پاس پاتا ہے جو اس کا حساب پورا پورا چکا
دیتا ہے۔ اللہ بہت جلد حساب کر دینے والا ہے۔'' (النور:۳۹)

جدید سائنس یہ نتیجہ اخذ کرتی ہے کہ تمام اشیاء برقی اشارے چھوڑتی ہے۔ جو معلومات ہم اپنے پانچوں حواس (برقی اشاروں) سے حاصل کرتے ہیں، ہمارے دماغ تک پہنچتی ہیں اور پھر وہیں پر انہیں معنی دیے جاتے ہیں۔اس کا مطلب ہے کہ ''بیرونی دنیا'' کے متعلق ہمارا ادراک یا ہمارا نظریہ جو ہمارے ذہن میں تشکیل پاتا ہے اصل میں ہمارے ذہن کا ان برقی اشاروں کو جواب ہوتا ہے۔رنگ، آوازیں، بو، نرمی اور سختی حتیٰ کہ لوگ اور ہماری ملکیتیں، یہ کتاب، گھر، کار، گھڑی، ٹیلی فون وغیرہ تمام اشیاء کے متعلق معلومات اور سوچیں انہیں برقی اشاروں کی وجہ سے بنتی ہیں۔

پس ہم جو دیکھتے اور سنتے ہیں ہماری فہم اور سمجھ بوجھ ہے اور اس دنیا یا اشیاء کے بارے میں ہماری سمجھ ہماری اپنی تخلیق کردہ ہے۔اس کا مطلب ہے کہ ہمارے نزدیک حقیقت وہ ہے جو ہمارے دماغ میں بنتی ہے۔

دماغ Processor ہے اور معنی فراہم کرتا ہے

===

جب ہماری آنکھیں کسی چیز کو دیکھتی ہیں تو وہ اس روشنی کو پکڑتی ہیں جو وہ چیز خارج کرتی ہے۔ یہ فوٹونز(Photons) ہمارے عدسوں(Lenses) سے گزرتے ہیں، منتشر ہوتے ہیں اور ہماری آنکھوں کے پیچھےretina پر الٹے پڑتے ہیں۔ دماغ ان اشاروں پر کئی طرح کے عمل کرتا ہے اور ایک عکس کے طور پر ان کو لیتا ہے۔پس جو کچھ ہم آنکھوں سے دیکھتے ہیں اصل میں ہمارے دماغ میں بنتا ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ ہمارے سر کے اندر موجود دماغ روشنی سے بالکل لاتعلق ہے۔ہم بجلی کے بلب کو بہت قریب سے دیکھتے ہیں تا کہ اس کی حرارت محسوس کر سکیں۔ ہماری آنکھیں اس کی روشنی دیکھتی ہیں اور ہمارا جسم حرارت محسوس کرتا ہے اور ان معلومات کو ذہن کی طرف منتقل کر دیتا ہے۔ جہاں دماغ کے مختلف حصوں میں ان معلومات کو process کیا جاتا ہے۔ روشنی کے سبب قریب ہونے کے باوجود دماغ اندھیرے میں ہے۔کان ہو یا ناک، ہاتھ ہو یا زبان ان کا کام معلومات اکٹھی کرنا اور انہیںprocess کرنے کیلئے دماغ کے متعلقہ حصے کو بھیجنا ہے۔ اگر دماغ کو جانے والے اعصاب متعلقہ حصے سے علیٰحدہ ہو جائیں تو ہم کبھی بھی بیرونی دنیا میں موجود اشیاء تک نہیں پہنچ سکتے۔

''وہ تو (صرف) دینوی زندگی کے ظاہر کو(ہی) جانتے ہیں اور آخرت سے تو
بالکل ہی بے خبر ہیں۔'' (الرّوم:۷)

گو ہماری آنکھوں، کانوں، ناک، ہاتھوں اور زبان کا کام معلومات اکٹھی کر کے انہیں دماغ کو بھیجنا ہے۔ اگر دماغ میں ان معلومات کو process کرنے والا حصہ کام نہ کر رہا ہو تو ہم کبھی بھی دیکھنے، سننے، سونگھنے اور چکھنے کے قابل نہ ہوں۔ کیونکہ حقیقت بیرونی دنیا میں نہیں بلکہ یہ ہمارے دماغ کے اندر تخلیق ہوتی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ حقیقت میں یہ آنکھیں نہیں جو دیکھتی ہیں بلکہ یہ دماغ ہے جو عکس بناتا ہے، ناک سونگھتا نہیں، زبان چکھتی نہیں اور جسم محسوس نہیں کرتا بلکہ یہ دماغ ہے جو کہ سب کچھ کرتا ہے۔

ایک عام بالغ مرد کے دماغ کا وزن 50 اونس ہوتا ہے جبکہ عام بالغ عورت کا 45 اونس۔
یہ کروڑوں اعصابی خلیوں سے بنا ہوا ہے۔

اگر ہم اعصابی Connection کو گھڑی کی ٹک ٹک کے حساب سے گننے لگیں تو ہمیں دس ملین (ایک کروڑ) سال لگیں گے۔

اس میں معلومات کو process کرنے کی رفتار $2x10_{13}$ سپیڈ کے برابر ہوتی ہے۔ ایسا کرنے کیلئے ہمیں جدید کمپیوٹر کو دماغ سے دس ہزار گنا زیادہ بڑا کرنا پڑے گا۔

اوپر کی بحث سے یہ نتیجہ نکلتا ہے

1. جو کچھ ہم سنتے، دیکھتے، محسوس کرتے یا سمجھتے ہیں صرف اشارے (Signals) ہیں جو ہمارے دماغ کے اندر Process ہوتے ہیں۔
2. تمام خوبیاں، خدوخال، حجم، رنگ، ذائقے جو ہم کسی شے سے منسوب کرتے ہیں، ہمارے اندر سے آتے ہیں باہر سے نہیں۔
3. ادراک (سوجھ بوجھ یا سمجھ) ہمارے دماغ میں تخلیق پاتے ہیں۔
4. بیرونی دنیا کے متعلق ہماری سچائیاں، ہمارے دماغ کے اندر بننے والی معلومات کے متعلق ہماری سمجھ بوجھ پر مبنی ہوتی ہیں۔

5۔ اگر دماغ کا معلومات کو process کرنے والا حصہ کسی طرح تباہ ہو جائے تو ہم کبھی بھی دیکھ، سن، سونگھ، چکھ یا محسوس نہ کر سکیں۔

6۔ اگر حقیقت کا تعلق بیرونی دنیا سے ہوتا تو تمام لوگ تمام اشیاء کو ایک ہی طرح سے لیتے۔

''وہ شخص کامیاب ہوا جس کے دل کو اللہ نے ایمان کیلئے خالص کیا اور اس کے دل کو سلامتی والا بنایا اور اس کی زبان کو راست گو بنایا، اسکے نفس کو مطمئن اور اس کی طبیعت کو سیدھی، اُس کے کانوں کو حق سننے والا، آنکھ اس چیز کو قرار دینے والی جس کو دل نگاہ رکھتا ہے اور کامیاب ہوا وہ شخص جس نے دل کو حق کا نگاہ رکھنے والا بنایا۔'' (احمد، بیہقی، مشکوٰۃ)

انسان اور کمپیوٹر

کمپیوٹر اور روبوٹ انسان ہی کی نقل ہیں۔

1۔ انسانی دماغ کمپیوٹر کے Processor سے مشابہت رکھتا ہے۔

2۔ ذہن کمپیوٹر کی یاداشت (memory) کی طرح ہے اور انسان اور کمپیوٹر میں دو طرح کی یاداشتیں (memories) پائی جاتی ہیں۔

3۔ شعور کو کمپیوٹر کی ہارڈ سک سمجھ لیں۔

4۔ لاشعور کمپیوٹر کے RAM (Ramdom Access Memory) کی طرح ہے۔

5۔ کمپیوٹر کو معلومات پر عمل کرنے کیلئے ہدایات کی ضرورت ہوتی ہے۔

اسی طرح جب معلومات ہمارے پانچوں حواس خمسہ کے ذریعے سے وصول کر کے دماغ میں process کرنے کیلئے بھیجی جاتی ہیں۔ تو اگر ہمارے حواس خمسہ بیرونی دنیا سے نئی معلومات وصول نہ کریں تو دماغ صرف ان معلومات پر عمل کرتا ہے جو پہلے سے اس میں موجود ہیں۔ کمپیوٹر بھی اسی کام کو ادا کر سکتا ہے جس سے متعلقہ مواد (data) اس کی ہارڈ ڈسک یا RAM

میں موجود ہو۔

6۔ کمپیوٹر کو استعمال کرنے والے کی مرضی ہے کہ وہ کس قسم کا data ہارڈ ڈسک میں یا RAM میں محفوظ کرتا ہے۔

7۔ آپ کمپیوٹر میں نئی فائلیں بنا سکتے ہیں اور پرانی یا غیر ضروری فائلیں مٹا سکتے ہیں۔یہی اصول انسانی ذہن پر بھی لاگو ہوتا ہے۔

8۔ جب ہم سوتے ہیں تو ہمارے ذہن کا شعوری حصہ تو بند ہو جاتا ہے لیکن لاشعوری سانس لینے اور دوران خون کو چلانے کیلئے سرگرم عمل رہتا ہے۔

اگر یہ کام کرنا بند کر دے تو ہم مر جائیں۔اسی طرح جب ہم کمپیوٹر کو بند (Sleep) پر رکھ دیں تو ہارڈ ڈسک تو بند ہو جاتی ہے لیکن RAM سرگرم رہتا ہے اگر RAM بھی سونے چلا جائے تو کمپیوٹر hangup ہو جائے۔

سوچ کیا ہے؟

کچھ بھی خود بخود نہیں ہوتا۔ ہر چیز ایک سوچ سے شروع ہوتی ہے۔کچھ بھی بذات خود صحیح یا غلط،اچھا یا بُرا نہیں ہوتا،اسکے متعلق آپ کی سوچ اسے صحیح یا غلط بناتی ہے۔فرض کریں کہ کسی نے آپ کے چہرے پر تھپڑ مارا اور آپ نے اس کا جواب تھپڑ سے دیا،اس تھپڑ کے ساتھ منسلک آپ کی سوچ نے آپ کو ایسا کرنے پر مجبور کیا۔آپ نے یقیناً اس کو اپنی بے عزتی سمجھا اور پھر سخت ردعمل کا اظہار کیا۔

ذہن جسم کو کنٹرول کرتا ہے۔آپ اپنے ذہن کو اپنی سوچوں کے ذریعے کنٹرول کر سکتے ہیں۔ جب آپ نے کسی کو واپس تھپڑ رسید کیا تو یہ خود بخود نہیں ہوا۔ ذہن نے آپ کی سوچ سے اشارہ وصول کیا۔آپ نے تھپڑ کو منفی چیز سمجھا اور منفی ردعمل ظاہر کیا۔ آپ تھپڑ کو کچھ اس طرح بھی لے سکتے تھے۔

- کہ اس شخص نے آپ کو غلطی سے کوئی دوسرا شخص سمجھ لیا ہو۔
- اس شخسص نے آپ کو غلط سمجھا ہو یا آپ کے بارے میں غلط فہمی کا شکار ہو۔

ان دونوں صورتوں میں آپ کا ردعمل اتنا برمحل نہ ہوتا۔ آپ ردعمل ظاہر کرنے سے پہلے اس شخص کے رویے کا جائزہ لیتے۔ آپ کے خیال میں اگر وہ شخص پاگل ہوتا تو آپ کس قسم کا ردعمل اظہار کرتے۔ کیا آپ اسی طرح کے ردعمل کا اظہار کرتے؟ نہیں۔ تھپڑ ریسد کرنے کی بجائے آپ کو اس شخص سے ہمدریدی محسوس ہوتی۔

سوچ کی تعریف

==

آپ اپنے ذہن کو اپنی سوچوں سے چلاتے ہیں۔ اگر آپ اپنی سوچوں پر قابو نہیں پائیں گے تو یہ آپ پر قابو پالیں گی۔ سوچ کچھ اسطرح ہے:

1۔ ذہنی ورزش

2۔ تصور کرنا، قیاس کرنا

3۔ یقین کرنا اور غور کرنا

4۔ قوت فیصلہ کو استعمال کرنا

5۔ ذہن میں کوئی سوچ لانا

6۔ ذہن کو سوچ وبچار میں مصروف رکھنا، تخیّل

7۔ غور وفکر کرنا

8۔ کوئی نقطہ نظر رکھنا

اپنے اردگرد ہونے والی چیزوں پر آپ کی بصیرت، آپ کی سوچ ہے۔ یہ ایک طرح سے آپ کی اپنی تشریح ہے کہ کیا ہوا اور کیوں ہوا۔ کسی بھی نقطہ نظر کی طرح آپ کی سوچ غلط بھی ہوسکتی ہے اور صحیح بھی۔ حتیٰ کہ اگر آپ کی بصیرت صحیح بھی ہے تب بھی یہ آپ کی پسند ہے کہ آپ نے اس کی تشریح مثبت طور پر کی یا منفی طور پر۔ جیسا کہ آپ کا رویہ آپ کی سوچ کا اظہار ہے تو جان رکھیئے کہ آپ نے کیا سوچنا ہے اور کیا نہیں سوچنا کے بیچ عقلمندانہ فیصلہ کرنا ہے۔

آپ کیا دیکھتے ہیں؟

==

اگلے چند صفحات پر آپ کچھ دیکھیں گے۔ دیکھنے کے پانچ سیکنڈ کے اندر لکھیئے کہ آپ نے کیا دیکھا۔

جب آپ لکھنے کیلیئے تیار ہو جائیں (ابھی نہیں)، صفحہ پلٹیئے اور شروع ہو جایئے۔ یاد رکھیئے پانچ سیکنڈ سے زیادہ نہیں۔

MAP

خالی بکس

◆

اب آپ کیا دیکھتے ہیں؟

==

MAP

خالی بکس

اب کیا؟

==

MAP

خالی بکس

اور اب ؟

==

MAP

خالی بکس

اب کیسا دیکھتے ہیں؟

==

MAP

خالی بکس

مثبت اور منفی سوچ

==

آیئے ایک ایک کر کے ان تصاویر کے عنوانات کا جائزہ لیں:

تصویر نمبر 1 کے متعلق سب سے زیادہ دہرایا جانے والا جواب یہ ہے: عنوان ہے ایک نقطہ۔ سیاہ نقطہ، دھبہ۔ اب آپ

سیاہ نقطہ کے حجم کا اس کے گرد کی سفید جگہ سے موازنہ کریں۔ کیا یہ حیران کن نہیں ہے کہ بہت سے لوگ ہمیشہ پہلے نقطے کو ہی دیکھتے ہیں جو کہ سفید جگہ کا اندازاً 1/500 حصہ ہے۔ ہاں یہ کوئی نہیں کہہ سکتا کہ جن لوگوں نے نقطہ پہلے دیکھا وہ غلط ہیں۔ صفحے کے اوپر سیاہ نقطہ ہے اور اس کے گرد سفید جگہ بھی۔ ہمیں پہلے نقطہ کیوں نظر آتا ہے اور اکثر لوگ آسانی سے نقطہ کیوں دریافت کرتے ہیں اور سفید جگہ کو کیوں نظر انداز کر جاتے ہیں۔

تصویر نمبر 2 کے ساتھ بھی کچھ ایسے ہی ہے: گلاس آدھا خالی ہے۔ اگر میں یہ کہوں کہ یہ آدھا بھرا ہوا ہے تو کیسا ہے؟ کیا غلط ہوگا؟ نہیں۔ ہر جواب بتاتا ہے کہ زندگی کے متعلق کسی شخص کا رویہ کیا ہے۔

تصویر نمبر 3 میں جھاڑیاں نمایاں ہیں لیکن جھاڑیوں کے علاوہ وہاں پر چند پھول بھی ہیں۔

تصویر نمبر 4 میں گہرے بادل اور آسمانی بجلی دکھائی دیتی ہے۔ لیکن آپ چاندی کی لکیر، سورج بھی دیکھ سکتے ہیں جس کا مطلب ہے کہ اُمید کا آسمان کھلے گا اور ایک صاف اور روشن دن ظاہر ہوگا۔

تصویر نمبر 5 میں بند راستہ نمایاں ہے۔ تاہم سڑک اس سے آگے بھی جاتی ہے۔ جو لوگ اس کو پار کر سکیں یا اُڑ سکیں، اپنا سفر جاری رکھ سکتے ہیں تاہم بہت سے لوگ یا تو بیٹھ جائیں گے اور انتظار کریں گے یا پھر واپس مڑ جائیں گے۔

’’کیا پس وہ شخص جس کیلئے اُس کے بُرے اعمال مزین کر دیئے گئے ہیں بس
وہ انہیں اچھا سمجھتا ہے، (یقین مانو) کہ اللہ جسے چاہے گمراہ کرتا ہے اور جسے
چاہے راہ راست دکھاتا ہے۔ پس آپ کو اُن پر غم کھا کر اپنی جان ہلاکت
میں ڈالنی چاہیے، جو یہ کچھ کر رہے ہیں اس سے۔ یقیناً اللہ تعالیٰ
بخوبی واقف ہے۔‘‘ (فاطر:۸)

جو لوگ پہلے نقطے کو دیکھتے ہیں، گلاس کو آدھا خالی سمجھتے ہیں، جھاڑیوں کو دیکھتے ہیں، بادلوں اور آسمانی بجلی کو دیکھتے ہیں اور سمجھتے ہیں یہ سڑک بند ہے وہ منفی سوچ رکھتے ہیں۔ اس دنیا کی اکثریت ایسا ہی سوچتی ہے۔ ان کیلئے زندگی دردناک تجربہ ہے۔ یہ ہمیشہ لوگوں پر، مواقع اور حالات پر نقطہ چینی کرتے ہیں اور کسی شخص یا چیز کے اندر غلطیاں نکالنے کی کوشش کرتے ہیں۔ یہ

ہمیشہ اپنی مصیبتوں اور مشکلات کا ذمہ دار دوسروں کو ٹھہراتے ہیں۔ اگر ان کی نوکری چھوٹ جائے یا کوئی چیز چلی جائے یا حادثہ ہو جائے یہ دوسروں کو مورد الزام ٹھہراتے ہیں۔ان کے ساتھ گزارہ کرنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ان کے ساتھ گفتگو کر کے دیکھ لیں ایسا لگے گا جیسے اُنکے لیے دنیا بس ختم ہو چکی ہے۔ وہ اپنے بُرے تجربات کو کبھی نہیں بھولتے اور لوگوں کی تمام اچھائیوں کو نظر انداز کرتے ہیں۔ یہ لوگ اپنی منفی سوچ کی وجہ سے بہت سے موقع کھو دیتے ہیں۔ یہ تو ہم پرست ہوتے ہیں۔ایک مکھی کی طرح باقی جسم کو چھوڑ کر یہ صرف زخم پہ بیٹھنا پسند کرتے ہیں۔ یہ مسائل کا حل ڈھونڈنے کی بجائے بہت سا وقت مسائل پر بحث کرنے میں ضائع کر دیتے ہیں۔

دماغ کا دایاں اور بایاں حصہ

==

ہمارے خالق نے ہمیں دماغ کے دو حصے عطا کیے ہیں (دو نصف کر کے یعنی دایاں اور بایاں) اور ایسا بغیر حکمت کے نہیں کیا۔ دماغ کا بایاں حصہ منطقی انداز میں سوچتا ہے، یہ حصہ تنقید، تجزیہ اور جائزہ لینے کیلئے ہے۔ استدلال یہاں پر ہوتا ہے۔ یہ زبان کی صلاحیت، پڑھنے اور دیکھنے کو کنٹرول کرنے اور نام، تاریخیں اور بہت سے حقائق یاد رکھنے کا کام کرتا ہے۔ یہ معلومات کا عقل اور دلیل کے ساتھ جائزہ لیتا ہے۔ الفاظ اور خیالات کی تشریح کرتا ہے اور معلومات کو process کر کے ردعمل کی تشکیل کرتا ہے۔ یہ تنقیدی جمع تفریق کرتا ہے۔ یہ جسم کے دائیں حصے کی تمام حرکات کو کنٹرول کرتا ہے۔

’’بدگمانی سے اپنے آپ کو بچا۔ بے شک بدگمانی سب سے بڑی
چھوٹ بات ہے۔‘‘ (بخاری)

دماغ کا دایاں نصف حصہ غور و فکر اور تخلیقی کام سرانجام دیتا ہے۔ اس حصے میں خواب اور تخیلات پیدا ہوتے ہیں۔ جب ہم تصورات کی دنیا میں ہوتے ہیں تو ہمارے دماغ کا دایاں حصہ کام کر رہا ہوتا ہے۔ واقعات پر غور و فکر کرنا اور مسائل کا حل ڈھونڈنا اس حصے کے اہم افعال میں شامل ہے۔ یہ حصہ ہمارے تخیلات کو کنٹرول کرتا ہے۔ جب آپ تخیلات کی دنیا میں داخل ہوتے ہیں تو آپ اپنے دائیں دماغ کے اس حصے کو مصروف رکھتے ہیں اور بائیں حصے کو کہتے ہو کہ وہ پیچھے ہو جائے۔ یہ ہمارے دماغ کے دائیں حصے ہی کا کام ہے جو کہ images اور تصورات سے بحث کرتا ہے۔ یہ ایک وقت میں بہت سی

معلومات کو عمل میں لاسکتی ہے۔ یہ حصہ جسم کے بائیں حصے کی تمام حرکات کو کنٹرول کرتا ہے۔

کسی مسئلے کا تنقیدی جائزہ لینا اور تجزیہ کرنا بائیں حصے کا کام ہے جبکہ مسائل کا حل ڈھونڈنا دائیں حصے کا کام ہے۔ کچھ لوگ آپ سے کہیں کہ ہر چیز بہت بُری ہے، وہ تقریباً ہر چیز اور ہر شخص پر بحث کر سکتے ہیں آپ کو صرف یہ بتانے کیلئے کہ اس ملک اور اس کی پالیسیوں میں کیا بُرائیاں ہیں وہ گھنٹوں صرف کر دیں گے اور اگر آپ ان سے ان مسائل کا حل پوچھیں تو ان کے پاس کوئی جواب نہیں ہوگا۔ یہ لوگ اپنے دماغ کا صرف بایاں حصہ استعمال کرتے ہیں۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ ہمیں دماغ کے بائیں حصے کی ضرورت نہیں ہے۔ نہ ہی میں اس کو استعمال نہ کرنے کو کہہ رہا ہوں لیکن کسی مسئلے کا تجزیہ کرنا پہلا مرحلہ ہے۔ اصل چیلنج اس کا حل ڈھونڈنا ہے جو کہ دماغ کے دائیں حصے کا کام ہے۔

''بُری سوچ بُرے اخلاق کا حصہ ہے۔'' (احمد)

ہم جس ملک میں رہتے ہیں وہاں دماغ کے بائیں حصے سے سوچنے کو زیادہ اہمیت دی جاتی ہے۔ ایسے طلباء جو نمبروں اور مواد میں اچھے ہیں اعلیٰ گریڈ سے پاس ہوتے ہیں اور معاشرے کو یہ غلط پیغام پہنچاتے ہیں کہ رٹنے کی صلاحیت تخلیقی صلاحیت سے زیادہ اہمیت رکھتی ہے۔ اکثر طلباء جب ہائی سکول پاس کرتے ہیں تو بائیں حصے سے سوچنے والے بن چکے ہوتے ہیں۔

دماغ کے دونوں حصوں کو استعمال کرنا چاہیے کیونکہ یہ دونوں آپس میں مکمل ہم آہنگی سے کام کرتے ہیں۔ خدا کی عطا کردہ نعمتوں اور صلاحیتوں کو آدھا استعمال کر کے کوئی بھی شخص اپنی پوشیدہ صلاحیتوں سے پوری طرح فائدہ نہیں اُٹھا سکتا۔

کیا صورتحال اتنی بُری ہے؟ غور کیجئے

==

ہماری منفی سوچ کبھی بھی ہمیں اپنی ان قوتوں، نعمتوں اور صلاحیتوں کو دریافت نہیں کرنے دے گی جو اللہ تعالیٰ نے ہمیں نسل، مذہب، مسلک، صنف یا سماجی و معاشی رتبے کے فرق سے بالاتر عطا کی ہیں۔ میں بہت سے ایسے لوگوں سے ملا ہوں جن سے آپ کچھ بھی پوچھیں ان کا جواب ہمیشہ منفی ہوگا۔ وہ اپنی نوکری، معاشی حالت، بچوں کی تعلیم یا بزنس وغیرہ کے متعلق بڑ بڑا رہے ہونگے۔

اگر آپ بھی ان لوگوں میں سے ہیں جو تصویر کا تاریک پہلو دیکھتے ہیں اور زندگی میں اپنی ناکامیوں کا موردالزام دوسروں کو ٹھہراتے ہیں تو مندرجہ ذیل حقیقتوں پر غور کیجئے:

☆ اگر ایک انڈسٹری گھاٹے میں جا رہی ہے یا بند ہو رہی ہے تو سینکڑوں نئی شروع ہو رہی ہیں۔ کچھ لوگ جیتتے ہیں تو کچھ ہارتے ہیں۔

☆ اگر گھاٹے میں جانے یا ختم ہونے کی وجہ سے ایک انڈسٹری اپنے ملازموں میں کمی کر رہی ہو تو کچھ لوگ ایسے بھی ہیں جو بھرتی کر رہے ہیں۔

☆ اگر معاشی data یہ بتاتا ہے کہ 20 فیصد لوگ بے روزگار ہیں تو 80 فیصد لوگ کام بھی تو کر رہے ہیں۔

☆ اگر دو فیصد لوگ ملک چھوڑ گئے ہیں تو 98 فیصد یہیں رہ رہے ہیں۔

☆ اگر سینکڑوں لوگ روز مر رہے ہیں تو لاکھوں زندہ ہیں اور ہزاروں اور پیدا ہو رہے ہیں۔

☆ اگر آپ کے علاقے میں پانچ ڈکیتیاں ہوتی ہیں تو سینکڑوں گھر محفوظ ہیں۔

☆ اگر سینکڑوں گاڑیوں کو ہائی وے پر روز حادثے پیش آتے ہیں تو لاکھوں ایسی ہیں جو محفوظ ہیں۔

☆ اگر 30 فیصد طلباء امتحان میں فیل ہو جاتے ہیں تو دوسرے 70 فیصد کامیاب ہوتے ہیں۔

☆ اگر ہر پانچ میں سے ایک فرد کو دل کا عارضہ لاحق ہے تو چار کو لاحق نہیں ہے۔

☆ اگر طلاق کی شرح 15 فیصد ہے تو 85 فیصد لوگ ایک ساتھ رہ رہے ہیں۔

☆ اگر کل رات ایک ہوائی جہاز کو حادثہ پیش آیا ہے تو کئی دوسرے ہوا میں محفوظ اڑ رہے ہیں۔

☆ اگر پانچ عہدوں کیلئے سینکڑوں درخواست دہندہ ہیں تو کم از کم پانچ کو

نوکری ملے گی۔

☆ اگر آپ کی نوکری آپ کو صحیح فائدہ نہیں دے رہی تو ہزار اور چیزیں ہیں جو آپ کر سکتے ہیں۔ایک وقت میں زیادہ نوکریوں کے بارے میں کیا خیال ہے۔

☆ اگر آپ نے زندگی کے 20 سال ضائع بھی کر دیئے ہیں تو آپ کے پاس تقریباً 50 اور ہیں۔

☆ اگر کسی کیلئے 10 افراد کے خاندان کو پالنا مشکل ہے تو باقی 9 افراد بھی ہیں جو کام کر سکتے ہیں۔

☆ نظام خواہ کتنا ہی بگڑا ہوا کیوں نہ ہو بہت سے لوگ اب بھی ایماندار ہیں اور اسی وجہ سے یہ ملک ابھی تک آگے بڑھ رہا ہے۔

☆ اگر آپ منفی سوچ رکھنے والے افراد کو بھی مثبت انداز میں جواب دیں گے تو اس سے آپ مثبت نتائج حاصل کر سکیں گے۔

منفی قسم کے لوگوں اور صورت احوال کو مثبت ردعمل دینا مثبت نتائج دیتا ہے۔منفی سوچ رکھنے والے لوگ ہمیشہ انہی چیزوں پر توجہ مرکوز رکھتے ہیں جس پر ان کا کوئی کنٹرول نہیں ہوتا۔اسکے برعکس مثبت سوچ کے حامل لوگ اپنے کنٹرول میں چیزوں کو خود لے کر آتے ہیں۔وہ اپنے حلقہء کنٹرول کو وسیع کرنے میں کوشاں رہتے ہیں یہاں تک کہ وہ حالات جو اُن کے قابو میں نہیں ہوتے وہ اپنی مثبت سوچ کے باعث اُن کو بھی اپنے لیے موزوں اور قابل برداشت بنا لیتے ہیں۔

کیا اس کی اتنی اہمیت ہے؟

================================

اپنی بارہ سالہ کوچنگ (Coaching) کے دوران میں نے منفی سوچ رکھنے والے لوگوں میں مندرجہ ذیل علامات دیکھی ہیں۔ایسے لوگ جو صرف دماغ کا بایاں حصہ استعمال کرتے تھے لیکن جیسے ہی انہوں نے اپنی سوچ بدلی اس کے زبردست مثبت نتائج نکلے:

☆ ہائی بلڈ کولیسٹرول (خون میں چربی کی زیادتی) جو کہ دل کی بیماریوں کی بنیادی وجہ ہے۔

☆ مثانے کے انفیکشن خاص طور پر بڑی عمر کی خواتین میں

☆ 35 سال سے بڑی عمر کے لوگوں میں سر اور کمر کی درد

☆ بھوک کا بڑھ جانا

☆ جلد کی سوش

☆ صبح بیزاری

☆ کمزور قوت مدافعت خاص طور پر معدہ، آنکھیں اور گلے کے انفیکشن جلدی پکڑنا۔ بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر)

☆ کمزور نظام انہضام گیس، سینے کی جلن

☆ شدید ذہنی تناؤ

☆ دل کی بیماریاں

☆ غیر متوازن اور ناکام تعلقات

☆ مایوسی، بے چینی، خود پرستی

☆ غصے، خوف اور توہمات کی وجہ سے ذہنی دباؤ میں اضافہ

☆ عزت نفس میں کمی

☆ رویوں کے انتخاب میں کمی۔ روزمرہ مسائل کے حل کے اختیار میں کمی

میں نے دیکھا ہے کہ:

☆ منفی سوچ کے حامل لوگوں کی اوسط عمر مثبت سوچ کے حامل لوگوں کی نسبت 13 سال کم ہوتی ہے۔

☆ معیاری بیماریوں کے 90 فیصد مریض جو یہ سوچتے تھے کہ وہ مر جائیں گے ایک سال کے اندر مر گئے اور باقی دس فیصد جن کو یقین تھا کہ وہ زندہ رہیں گے، سالوں زندہ رہے۔

☆ پچاسی فیصد دل کے مریض اور ستر فیصد کینسر کے مریض منفی سوچ کے حامل ہوتے ہیں۔

☆ مثبت سوچ والے تقریباً 40-50 فیصد زیادہ تنخواہیں لیتے ہیں۔

☆ اسی فیصد سے زیادہ طلاقیں منفی سوچنے کی وجہ سے ہوتی ہیں۔

☆ اسی فیصد سے زیادہ لوگوں کی نوکریاں انکی منفی سوچ کی وجہ سے چُھٹ جاتی ہیں۔

☆ اسی فیصد والدین جو اپنے بچوں سے دوستانہ تعلقات نہیں رکھتے منفی سوچ کے حامل ہوتے ہیں۔

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا اس کی اتنی اہمیت ہے؟

''مرغوب چیزوں کی محبت لوگوں کیلئے مزین کردی گئی ہے، جیسے عورتیں
اور بیٹے اور سونے اور چاندی کے جمع کیے ہوئے خزانے اور شاندار گھوڑے
اور چوپائے اور کھیتی، یہ دنیا کی زندگی کا سامان ہے اور لوٹنے کا اچھا
ٹھکانہ تو اللہ تعالیٰ ہی کے پاس ہے۔'' (ال عمران:۱۴)

سوچ ہی انفرادیت پیدا کرتی ہے!

==

ایک رات ٹورنٹو کے ایک قصبے میں طوفان آیا جس میں ہزاروں لوگ مارے گئے اور لاکھوں ڈالر مالیت کی جائیداد اور اثاثے تباہ ہوگئے۔ اگلی رات ایک شخص اپنے گھر واپس جا رہا تھا، جب اس نے طوفان کے نتائج دیکھے کہ ہر طرف ٹوٹے پھوٹے گھر اور الٹی ہوئی کاریں پڑیں تھیں۔ اسے بہت تکلیف ہوئی لیکن اس نے سوچا کہ وہ سوائے بُرا محسوس کرنے کے اور کیا کرسکتا ہے۔

اسی رات ایک اور شخص جو ایک میڈیا کمپنی میں سینئر مینجر تھا، اسی ہائی وے سے گزرا۔ اسے بھی بہت دکھ ہوا لیکن بس اتنا نہیں تھا۔ اس نے سوچا کہ اسے ان لوگوں کیلئے ضرور کچھ کرنا چاہیے۔ اس نے اپنے ذمے لگا لیا کہ وہ اس طوفان میں مبتلا لوگوں کی مدد کرے گا۔

اگلے ہفتے اس نے اپنے دفتر کے تمام لوگوں کو بلوایا۔ اس نے ایک چارٹ کے اوپر 3 لکھا اور لوگوں سے پوچھا کہ وہ کس

طرح ان سے تین (3) گھنٹے بعد تین دن کے اندر تین ملین ڈالر ان لوگوں کو دینے کیلئے اکٹھا کریں گے جو طوفان کا شکار ہوئے ہیں۔ کمرے میں مکمل خاموشی چھا گئی۔ جب تک کہ کسی نے کہا ''کیا تم پاگل ہو گئے ہو'' ہم ایسا کچھ نہیں کر سکتے۔ مینجر نے کہا میں نے یہ نہیں پوچھا کہ ہم ایسا کر سکتے ہیں یا نہیں، میں نے کہا ہے کہ ہمیں ایسا کرنا ہے۔ ایک دفعہ پھر خاموشی چھا گئی۔ پھر اس نے چارٹ کے ایک طرف لکھا کہ ''ہم ایسا کیوں نہیں کر سکتے'' اور دوسری طرف لکھا کہ ''ہم کیسے کر سکتے ہیں''۔ اس نے کہا کہ ہم یہاں ''ہم کیوں نہیں کر سکتے''۔ یہ بحث کر کے اپنا ایک منٹ بھی ضائع نہیں کریں گے۔ تاہم ہم سب میں ہر کوئی اپنا اپنا آئیڈیا اور خیال تجویز کرے کہ ہم ایسا کیسے کر سکتے ہیں۔ اس نے کہا کہ ہم جب تک اس کا حل نہیں ڈھونڈ لیتے اس کمرے سے باہر نہیں جائیں گے۔ ایک دفعہ پھر خاموشی چھا گئی۔

پھر اس نے سب سے کہا کہ اپنے دماغ کا دایاں حصہ استعمال کریں۔ کسی نے کہا کہ ہم کینیڈا بھر میں ریڈیو شو کر سکتے ہیں۔ اس نے اس خیال کی تعریف کی اور

یہ کہانی فائز حسن سیال کی کتاب "The Road to Success" سے لی گئی ہے۔(1999)

اسے لکھ لیا۔ ایک اور شخص نے کہا کہ ہم کینیڈا بھر میں ریڈیو شو نہیں کر سکتے کیونکہ پورے ملک میں ریڈیو سٹیشن نہیں ہیں۔ یہ جائز اعتراض تھا کیونکہ کمپنی کے دو یا تین ریڈیو سٹیشن پورے کینیڈا میں تھے۔

''یوں نہیں بلکہ اُن کے دلوں پر اُن کے اعمال کی وجہ سے زنگ
(چڑھ گیا) ہے۔'' (المطففین:۱۴)

اس نے کہا ریڈیو سٹیشنوں کا آپس میں سخت مقابلہ ہے اور عموماً وہ اکٹھے کام نہیں کرتے ہیں۔ لیکن ہم انہیں اکٹھا کریں گے۔ پھر ایک تجویز آئی کہ ہم کسی بڑی شخصیت کو پروگرام کی میزبانی کیلئے بلائیں اور یہ کہ یہ شو سارے کینیڈا میں براڈ کاسٹ ہو۔ انہوں نے اسے فائنل کر لیا۔ انہوں نے ریڈیو شو کا انتظام کیا اور صرف تین دنوں کے اندر تین گھنٹوں میں تین ملین ڈالر اکٹھے کر لئے۔ یہ ہے دائیں دماغ کی طاقت یعنی کہ مثبت انداز میں سوچنے کی طاقت۔ اگر آپ کسی چیز کیلئے ''ناں'' کو قبول کرنے سے انکار کر دیں تو یہ ممکن ہے کہ آپ اسے پا لیں گے۔

خیالات اہمیت رکھتے ہیں

میں نے یہ حقیقت جان لی ہے کہ ہمارے خیالات وجود رکھتے ہیں
وہ جسموں، سانسوں اور پروں سے آراستہ ہیں
اور یہ کہ ہم انہیں دنیا میں اچھے یا بُرے اثرات سے معمور
کرنے کے لیے بھیجتے ہیں
اور یہ کہ جسے ہم اپنی مخفی فکر گردانتے ہیں
وہ زمین کے بعید ترین مقام کی طرف پرواز کرتے ہیں
یہ اپنے پیچھے رحمتوں یا زحمتوں کو چھوڑے جاتی ہیں
جیسے اس کے بھاگنے پر اس کے پیچھے پگڈنڈیاں رہ جائیں

ہم خیال در خیال اپنا مستقبل تعمیر کرتے ہیں
یہ جانے بغیر کہ یہ عمل خیر کے لیے ہے یا شر کے لیے
تشکیل کائنات کے ابتدائی مرحلوں سے لے کر اب تک
خیال قسمت ہی کا دوسرا نام ہے
پس اپنا مقدر چن لو اور پھر انتظار کرو
یہ تمہارے لیے محبت کے بدلے محبت اور نفرت کے بدلے
نفرت لائے گا
(ہینری وین ڈائک)

نامعلوم کاپی رائٹ ہولڈر

سوچیں اہم ہوتی ہیں

==

آپ نے بہت سے لوگوں کو کہتے سنا ہوگا کہ ''میں نے ایسا کرنے کا سوچا تھا لیکن میں نے ایسا کیا نہیں'' بدقسمتی سے یہ لوگ جانتے نہیں کہ سوچ کیا کچھ کر سکتی ہے۔ ہر چیز ایک سوچ سے شروع ہوتی ہے۔ اس دنیا میں ہونے والی ہر اچھائی اور بُرائی کے پیچھے ایک سوچ ہوتی ہے۔ سوچ بغیر کچھ بھی ممکن نہیں ہوتا۔

بہت سے لوگوں کیلئے کسی چیز کے چکھنے کی سوچ جسمانی طور پر آرام دہ نہیں ہوتی۔ اپنی آنکھیں بند کریں اور اپنے پسندیدہ کھانے کے متعلق سوچیں۔ کیسا لگتا ہے، کھانے سے بھاپ اُٹھ رہی ہے، آپ اس کا ایک نوالہ لیتے ہیں، دیکھئے کہ آپ کا جسم اس چیز کو کیسا ردعمل دیتا ہے۔ کچھ لوگ تو اپنے پسندیدہ کھانے کے بارے میں سوچیں ہی تو ان کے منہ میں پانی آجاتا ہے۔ بہت سے تو صرف اس کے بارے میں سوچ کر ہی اس کھانے کا مزہ محسوس کرنے لگتے ہیں۔

جب آپ اپنی زندگی کے خوبصورت لمحات یا اچھے واقعات کے بارے میں سوچتے ہیں تو آپ بہتر محسوس کرنے لگتے ہیں اور جب آپ ناکامیوں یا منفی صورتحال کے بارے میں سوچیں تو آپ کا جسم منفی ردعمل کا اظہار کرتا ہے اور آپ خود کو کمزور اور ناتواں محسوس کرنے لگتے ہیں۔ کسی بھی صورتحال میں کچھ بھی خود سے نہیں ہوتا۔ آپ اس کے متعلق سوچتے ہیں۔ تمام کامیابیاں، دریافتیں اور ایجادات بس ایک سوچ سے ہی شروع ہوتی ہیں۔ اسی طرح تمام بُرائیاں بھی سوچ ہی سے پھوٹتی ہیں۔ تاہم فرق یہ ہے کہ سوچ کا معیار کیا ہے منفی یا مثبت۔

ایک دفعہ میں ایک شخص کو جیل میں ملا جس پر بنک فراڈ کا الزام تھا۔ اس نے بتایا کہ اس نے پندرہ سال تک بنک میں ایمانداری سے کام کیا۔ زندگی بہت پُرسکون گزر رہی تھی۔ اس کی بیوی اور تین بچے سب ایک دوسرے سے پیار کرتے اور ایک دوسرے کا خیال رکھتے تھے۔ ایک روز ہم کسی شادی میں مدعو تھے۔ جب ہم گھر سے نکلنے لگے تو بارش شروع ہوگئی۔ ہمارے لئے شادی پر جانا مشکل ہوگیا کیونکہ اس طوفان میں کسی سواری کا ملنا مشکل تھا۔ پس ہم شادی میں شریک نہ ہو سکے۔ اگرچہ اس کی بیوی اور بچے بہت تعاون کرنے والے تھے انہوں نے بالکل بھی شکایت نہیں کی لیکن اُسے بہت بُرا محسوس ہوا کہ میں اپنے خاندان کیلئے نئی کار بھی خرید نہیں سکتا۔

''نیک گماں رکھنا عبادت حسنہ میں سے ہے۔'' (ابوداؤد، مشکوٰۃ)

رات کو اس نے سوچا کہ وہ اپنے دفتر میں کام زیادہ کرتا ہے اور معاوضہ کم لیتا ہے۔ اسے ضرور اس سے زیادہ وصول کرنا

چاہیے۔اس سوچ کے ساتھ اپنے کام کے متعلق اس کا رویہ بدل گیا۔کام میں اس کی دلچسپی کم ہونے لگی۔وہ اپنے ساتھیوں پر نقطہ چینی کرتا اور وہ سوچتے کہ شاید اسے کوئی ذاتی مسئلہ ہو۔اگلے کچھ ہفتے وہ بنک میں آنے والے لوگوں اور ساتھیوں کی کاروں، گھروں، کپڑوں اور ذاتی اشیاء پر غور کرنے لگا۔اس کے گھر والوں نے بھی اس تبدیلی کو محسوس کیا لیکن خاموش رہے۔ہر رات وہ سوچتا کہ کس طرح وہ اپنا حصہ وصول کرسکتا ہے اور بالآخر اس نے فراڈ کا منصوبہ بنایا۔

اس نے 19 لاکھ خرد برد کیے۔پانچ مہینے کے بعد اس کا فراڈ سامنے آیا اور وہ گرفتار کرلیا گیا اور بعد میں مجرم ٹھہرا۔یہ سب ایک سوچ سے شروع ہوا۔سوچیں اس لیئے بہت اہم ہیں کہ یہ حقیقت تخلیق کرتی ہیں۔

اپنی سوچوں کو دیکھو، یہ الفاظ بن جاتی ہیں
اپنے الفاظ کو دیکھو، یہ اعمال بن جاتے ہیں
اپنے اعمال کو دیکھو، یہ عادات بن جاتے ہیں
اپنی عادات کو دیکھو، یہ کردار بن جاتی ہیں
اپنے کردار کو دیکھو، یہ تمہاری تقدیر بن جاتا ہے
(فرینک اوٹلا)

اگر آپ اپنی زندگی سے ’’ناں‘‘ کو نکال دیں تو آپ جو چاہیں حاصل کرسکتے ہیں

==

فلوریڈا کے شہر میامی میں رہنے والے ایک جوڑے نے ’’تربیتی پروگرام‘‘ دینے والی ایک چھوٹی سی فرم کھولی ہی تھی کہ انہیں سین ڈی ایگو کیلیفورنیا سے ایک تعلیمی کانفرنس میں شرکت کا بروشر موصول ہوا۔جب انہوں نے کتابچہ پڑھا تو انہیں لگا کہ اس کاروبار سے تعلق رکھنے والے تمام لوگ وہاں موجود ہوں گے تو انہیں بھی اس کانفرنس میں ضرور جانا چاہیے۔لیکن چونکہ کاروبار نیا تھا اس لیے اتنے پیسے نہیں تھے کہ سفر کا خرچ برداشت کرسکتے۔خاتون ’’ناں‘‘ کو قبول نہیں کرنا چاہتی تھی لہٰذا اس نے ہر ممکن کوشش کرنے کا فیصلہ کیا۔

اس نے کانفرنس کا انعقاد کرنے والوں سے سین ڈی ایگو میں رابطہ کیا، انہیں بتایا کہ وہ وہاں آنا چاہتے ہیں اور دو فری داخلہ

پاس مانگے۔ اس نے انہیں صورتحال سمجھا کر قائل کر لیا اور آخر کار اسے ممکن بنا لیا۔ اگلا کام میامی سے سین ڈی ایگو کے دو ہوائی ٹکٹوں کا بندوبست کرنا تھا۔ اس نے مختلف ہوائی کمپنیوں کو فون کرنے شروع کیے۔ اس نے ایک ایسی کمپنی میں فون کیا جس میں اس کی بات کمپنی کے صدر کی سیکرٹری سے ہوئی۔ اس نے سیکریٹری کو سمجھایا کہ اسے کیا چاہیے۔ سیکرٹری نے صدر سے اس کی بات کروائی۔ اس نے تمام صورتحال صدر کے سامنے رکھی اور بتایا کہ کانفرنس والوں نے انہیں دو مفت داخلہ پاس دے دیئے ہیں۔ کیا اب صدر انہیں میامی سے سین ڈی ایگو کے دو ریٹرن ٹکٹ دے سکتا ہے اور وہ اسے مل گئے۔ حتیٰ کہ صدر نے اس کا شکریہ ادا کیا کہ اس عورت نے انہیں مدد فراہم کرنے کا موقع دیا۔

اگلا کام رہائش کا بندوبست کرنا تھا۔ اس نے ہالیڈے ان (Holiday Inn) کے ہیڈ کوارٹر میں فون کیا۔ جس شخص سے اس کی بات ہوئی اس نے تمام کہانی سنائی اور

یہ کہانی فائز حسن سیال کی کتاب "The Road to Success" سے لی گئی ہے۔ (1999)

کہا کہ اگر وہ انہیں تین راتوں کے قیام میں مدد کر سکتے ہیں۔ اس شخص نے کہا کہ اگر وہ انہیں کانفرنس کی جگہ سے 35 میل دور واقع ہوٹل میں رہائش دے تو کیسا رہے گا۔ اس عورت نے فوراً ہاں کی، اس طرح ان کی بکنگ ہوگئی۔ اب ان کے پاس یہ سب کچھ تھا:

☆ کانفرنس کے مفت داخلہ پاس
☆ آنے جانے کے مفت ہوائی ٹکٹ
☆ اور ہوٹل میں مفت رہائش

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ وہ ہوٹل سے کانفرنس کے قیام تک کیسے پہنچیں گے۔ اس کیلئے اس نے کار یں کرائے پر دینے والی کمپنیوں کو فون کرنا شروع کیے۔ بالآخر اس نے مقامی کار رینٹل کمپنی کو فون کیا (جس کا نام مجھے یاد نہیں) انہیں ساری کہانی سنائی اور ان سے مدد مانگی اور اسے مدد مل گئی۔ یہ سارے کام اس نے ایک دن میں کیے۔

''کیا لوگوں نے یہ گمان کر رکھا ہے کہ اُن کے صرف اس دعوے پر کہ ہم ایمان
لائے ہیں ہم انہیں بغیر آزمائے ہوئے ہی چھوڑ دیں گے؟ اُن سے اگلوں کو بھی

ہم نے خوب جانچا۔یقیناً اللہ انہیں بھی جانچ لے گا جو سچ کہتے ہیں اور انہیں بھی معلوم کرے گا جو جھوٹے ہیں۔'' (العنکبوت:۲۔۳)

وہ کانفرنس میں شریک ہوئے اور دیکھا کہ وہاں کھانا بہت مہنگا پڑ رہا ہے۔ایک دفعہ پھر اس نے کوشش کرنے کا سوچا۔وہ کانفرنس کے ایک اجلاس کے دوران کھڑی ہوگئی اور حاضرین سے پوچھا کہ اگر کوئی ان کیلئے کھانے کا بندوبست کر سکے آپ یقین کریں کہ پچاس کے قریب لوگوں نے رضا کارانہ طور پر انہیں کھانے پر ساتھ لے جانے کی پیشکش کی۔کانفرنس کے دوران ان کا وقت بہت اچھا گزرا۔انہوں نے بہت سے نئے دوست بنائے۔جب وہ واپس آئے اور ایک تربیتی پروگرام شروع کیا جس کو زبردست کامیابی ملی۔اس کے بعد سے ان کا کاروبار ترقی کرنے لگا۔اس کامیابی کا آغاز مثبت سوچ اور ''ناں'' کو قبول نہ کرنے سے ہوا۔

ہاں! میں کر سکتا ہوں

اگر تم ہارنے کا سوچو گے تو ہار جاؤ گے
اگر تم سوچو گے کہ تم میں حوصلہ نہیں ہے تو حوصلہ نہ پاؤ گے
اگر تم خواہش رکھتے ہوئے بھی یہ سوچو کہ جیت نہیں سکتے
تو امکان یہی ہے کہ تم جیت نہ سکو گے

اگر تم گنوانے کا سوچو گے تو گنوا دو گے
وہ کہ جو کچھ ہم دنیا میں حاصل کرتے ہیں
کامرانی کی ابتدا انسان کی آرزو سے ہوتی ہے
یہ سب کچھ تو انسانی ذہن پر منحصر ہوتا ہے

اگر تم سوچتے ہو کہ تم اعلیٰ وارفع ہو تو تم ہو
تمہیں بلند ہونے کے لیے سوچ کو بلند رکھنا ہوگا
پہلے تمہیں اپنی ذات پر یقین کامل رکھنا ہوگا

پھر تم انعام پا سکو گے

زندگی کی بازی ہمیشہ
قوی تر تیز تر شخص ہی نہیں جیتتا
بلکہ جلد یا بدیر وہی شخص جیتتا ہے
جو سوچتا ہے کہ وہ ایسا کر سکتا ہے
(نامعلوم)

ہر ناکامی کے پیچھے کامیابی چھپی ہوتی ہے

===

کامیاب لوگ پیدا نہیں ہوتے، بنائے جاتے ہیں۔ ان میں اور ناکام لوگوں میں فرق صرف ناکامیوں پر ردعمل ظاہر کرنے کا ہے۔ میں نے آپ کو اپنی کتاب ''شاہراہ کامیابی'' میں ایسے لوگوں کی بہت سی مثالیں دی ہیں۔ سڑک پر کسی رکاوٹ کا ہونا، سڑک کے اختتام کی دلیل نہیں ہے۔ یہ تو ہمیں بتاتی ہے کہ ہم نے متبادل راستہ اختیار کرنا ہے۔ تاہم میں نے لوگوں کو راستے بدلتے یا پھر صرف ایک رکاوٹ کی وجہ سے کبھی گرتے اور بکھرتے بھی دیکھا ہے۔ صرف ایک ناکامی پر ان کی پوری زندگی تہس نہس ہو جاتی ہے۔

یاد رکھیں یہ اللہ تعالیٰ کا طریقہ ہے کہ ہمیں وہ چیزیں سکھانے کا جو ہم عام طور پر نہیں سیکھتے وہ ہمیں موقع دیتا ہے کہ ہم اپنی زندگی کے تجربات پر غور کریں اور اپنی غلطیوں سے سبق سیکھیں۔ اگر ہم اپنی ناکامیوں سے سیکھیں گے تو ایک گیند کی طرح ہم بلندی کی طرف اتنا ہی اونچا جائیں گے جیسے گیند کو آپ جتنی زور سے زمین پر ماریں وہ اتنا ہی اونچا جائے گا۔ جیتنے والے ہارنے والوں میں سے ہی نکلتے ہیں۔ بغیر تکلیف اٹھائے کچھ حاصل نہیں ہوتا۔ اب اس بات کا فیصلہ کہ آپ زندگی میں کہاں تک جاتے ہیں اس سے ہو جاتا ہے کہ جو کچھ آپ کے ساتھ ہوا آپ نے اس کے ساتھ کیا کیا۔

ایک 46 سالہ شخص موٹر سائیکل کے حادثے میں جل گیا۔ اس کے چار سال بعد ایک ہوائی حادثے میں اس کا نچلا دھڑ مفلوج

ہو گیا۔ آپ کے خیال میں ان دو المناک حادثوں کے بعد جنہوں نے اسے ناکارہ کر دیا تھا اسے کیا کرنا چاہیے تھا؟ وہ ایک نہایت کامیاب مقرر، ایک اچھا خاوند اور کامیاب بزنس مین بنا۔

کیا آپ اپنے آپ کو تصور میں لا سکتے ہیں کہ آدھا دھڑ، مفلوج ہونے اور ایک چمچہ اٹھانے، ٹیلی فون ملانے یا غسل خانے میں جانے کیلئے بھی آپ دوسروں کے محتاج ہوں اور پھر بھی آپ white water rafting کرتے ہوئے ہوا میں غوطہ لگاتے اور سیاسی مہم چلاتے ہوں۔ تاہم ڈبلیو مچل نے دوسروں کی مدد لینے سے انکار کر دیا۔

مچل نے دن رات اپنی زندگی کو دوبارہ حاصل کرنے کی کوشش کی۔ وہ ریاست کولوریڈو کے ایک چھوٹے سے شہر کا میئر منتخب ہوا۔ اس کے بعد اس نے اپنی خراب وضع (اس کا جسم 65% جلا ہوا تھا) کو اپنے لئے بیحد قیمتی سرمایا بنایا اور کانگریس کا الیکشن لڑا۔ اپنی ابتدائی ظاہری حالت اور جسمانی چیلنجز کے باوجود مچل نے white water rafting شروع کی۔ اسے ایک خاتون سے محبت ہوگئی اور اس سے شادی کر لی۔ اس نے پبلک ایڈمنسٹریشن میں ایم۔ اے کی ڈگری لی۔ اپنی فلائنگ کو جاری رکھا اور عوامی مقرر بنا۔ اس کا کہنا ہے کہ مفلوج ہونے سے پہلے میں 10,000 کام کر سکتا تھا اور اب میں 9,000 کر سکتا ہوں۔ اب یا تو مجھے 1000 کاموں کو نہ کرنے پر افسوس کرتے رہنا چاہیے تھا یا پھر 9000 پر توجہ دینی چاہیے اور ایسا کبھی نہیں ہوا کہ اس نے کسی کام کو چھوڑنے کا سوچا ہو۔ اب وہ تمام دنیا میں لوگوں کو اُمید کا پیغام دینے میں اپنا وقت صرف کرتا ہے۔ اگر آپ بہت احتیاط سے کھیلنا چاہتے ہیں تو آپ آگے بڑھنے کے بہت سے مواقع کھو دیں گے۔

> ''کیا تم یہ گمان کیے ہوئے بیٹھے ہو کہ جنت میں چلے جاؤ گے، حالانکہ اب تک
> تم پر وہ حالات نہیں آئے جو تم سے اگلوں پر آئے تھے۔ انہیں بیماریاں اور
> تکلیفیں پہنچیں اور وہ یہاں تک جھنجھوڑے گئے کہ رسول اور اُس کے ساتھ
> کے ایمان والے کہنے لگے کہ اللہ کی مدد کب آئے گی؟ سن رکھو کہ اللہ کی مدد
> قریب ہی ہے۔'' (البقرہ:۲۱۴)

ناکامی حتمی نہیں ہوتی۔ کوئی بھی راتوں رات دنیا بھر میں کامیاب نہیں ہو سکتا۔ کوئی بھی ناکامیاں دیکھے بغیر اولمپک چیمپئن نہیں بن سکتا۔ جہاں آپ نے کوشش ترک کی وہیں آپ ناکام ہو گئے۔ آنے والے کل میں آپ زیادہ بہتر طریقے سے حالات کا مقابلہ کر سکتے ہیں۔ دوسروں کو اپنی تقدیر اور قسمت منتخب کرنے کا موقع مت دیجئے۔ صبر اور استقامت سے کام لے کر آپ

اپنے خوابوں کو حقیقت کا روپ دے سکتے ہیں۔

''جتنی سخت آزمائش اور مصیبت ہوتی ہے اتنا ہی بڑا اس کا صلہ ہوتا ہے اور خدا جب کسی گروہ سے محبت کرتا ہے تو اُن کو (مزید نکھارنے اور کُندن بنانے کے لئے) آزمائش میں مبتلا کر دیتا ہے پس جو لوگ خدا کی رضا پر راضی رہیں خدا بھی اُن سے راضی ہوتا ہے اور جو آزمائش میں خدا سے ناراض ہوں خدا بھی اُن سے ناراض ہو جاتا ہے۔'' (ترمذی)

ہمت نہ ہارو

جب ساری ہی باتیں غلط ہوتی جائیں
قدم لڑکھڑاتے ہوں اور راہیں ہوں ٹیڑھی
جب حاصل ہو تھوڑا اور تقاضے زیادہ
لب چاہیں مسکرانا مگر نکلیں سرد آہیں
جب فکروں نے تم کو گھیرا ہوا ہو
ٹھہرو ذرا دیر، ہاں! میدان نہ چھوڑو

نرالا ہے جیون، اُونچے ہیں رستے
سبھی کو یونہی یاں پہ چلنا پڑے گا
اکثر نے توڑ ڈالا وہیں پر کمند کو
دو چار ہاتھ جب کہ لب بام رہ گیا
کبھی تم رُکو مت، خواہ چلو دھیرے دھیرے
شاید اگلی بار تم جیت جاؤ

لڑکھڑاتے ڈگمگاتے راہی کی سوچوں
کے برعکس، منزل دُور نہیں تھی
آمادہ بہ کوشش گر ترکِ ہمت نہ کرتا
تو فتح کا پرچم اپنے ہاتھوں میں پاتا
وہ لمحے جو بیتے تو اُس نے یہ جانا
کامرانی کا تاج اب دُور ہو چکا تھا

ناکامی کے پیچھے کامیابی چھپی ہے
جیسے کالے بادلوں کے کناروں پر رُوپہلی جھالر
تم نہیں جانتے کہ تم کامیابی کے کتنا قریب ہوتے ہو
دور لگتی ہے تم کو مگر پاس ہے
جمے رہو میداں میں جب مقابلہ ہو سخت
حالات بدترین ہوں تو بھی ہمت نہ ہارو

(نامعلوم)

ناکامیاں ہمیں سکھاتی ہیں

==

ہم کبھی بھی کامیابیوں سے نہیں سیکھتے۔ ہم ہمیشہ اپنی ناکامیوں سے سیکھتے ہیں۔ اگر ہماری زندگی میں صرف کامیابیاں ہی ہوں تو ہمارے سیکھنے کا عمل رک جائے۔ ایک چلنے کی کوشش کرتے ہوئے بچے کو دیکھئے جتنی بار وہ گرتا ہے وہ کچھ سیکھتا ہے اور دوبارہ کوشش کرتا ہے اور پھر ایک دن وہ چلنا سیکھ جاتا ہے اور آپ اس کے چہرے پر کامیابی اور فتح کے تاثرات بخوبی دیکھ سکتے ہیں۔

مجھے سمجھ نہیں آتا کہ لوگ کیوں راتوں رات کامیاب ہونا چاہتے ہیں۔ مجھے کامیابی کی کوئی ایک کہانی سنا دیجئے جو مشکلات اور ناکامیوں کے بغیر ہو۔ میں ایک ہینڈسم نوجوان کو جانتا ہوں جس نے دو دفعہ انٹرمیڈیٹ کا امتحان دیا اور فیل ہو گیا۔ اس نے اپنے باپ سے کہا کہ اسے ایک ویڈیو شاپ کھول دے کیونکہ اب وہ امتحان پاس نہیں کر سکتا۔ آخر لوگ کیوں اتنی جلدی دل چھوڑ دیتے ہیں۔؟

ایک 23 سالہ نوجوان جس کے پاس ایم۔بی۔اے کی ڈگری تھی، مشورے کیلئے میرے پاس آیا۔ اس نے بتایا کہ پچھلے دو سال میں اس نے 200 مختلف کمپنیوں میں نوکری کیلئے درخواست دی۔ تقریباً 50 کمپنیوں نے اسے انٹرویو کیلئے بلایا لیکن نوکری نہیں دی۔ بے دلی سے وہ اپنے انکل کے چھوٹے سے کاروبار میں کام کر رہا ہے جو اسے پسند نہیں ہے۔ میں نے اندازہ لگایا کہ وہ ایک مہذب لڑکا ہے لیکن اس میں عزت نفس کی کمی ہے۔ اس بات کا اندازہ اس کی باتوں، اُس کے اٹھنے، بیٹھنے اور اس کے لباس سے ہو رہا تھا۔ میں نے اس سے پوچھا کہ کیا کبھی اس نے ان میں سے کسی کو فون کر کے پوچھا کہ میرے اندر کیا کمی تھی، اس نے کہا ''نہیں''۔ میں نے اسے کہا کہ اس نے سیکھنے کے 50 مواقع ضائع کر دیے۔ اس نے مجھ سے پوچھنا بھی گوارا نہ کیا کہ اس بات سے میرا کیا مطلب تھا۔

خیر میں نے اس سے پوچھا کہ کیا وہ ابھی تک اچھی نوکری میں دلچسپی رکھتا ہے۔ اس نے مثبت جواب دیا۔ اس کو متحرک کرنے اور کچھ رہنمائی فراہم کرنے کے بعد

یہ کہانی فائز حسن سیال کی کتاب "The Road to Success" سے لی گئی ہے۔(1999)

میں نے اسے بتایا کہ کل سے وہ ہر روز تقریباً پانچ کمپنیوں کے دفاتر میں جائے گا۔ وہ اپنے آپ کو متعارف کرائے مینجر سے بات کرے اور اپنا C.V. کے پاس چھوڑ دے۔ اگر انہیں خواہش ہوئی تو وہ ابتدائی انٹرویو لیں گے اور پھر اسے دوبارہ بلائیں گے۔ اور اگر وہ نہ بھی بلائیں تب بھی وہ یا تو مینجر کو فون کرے گا یا وہاں خود جائے گا اور پوچھے گا کہ اسے کس بنا پر نوکری نہیں دی گئی۔ وہ اپنے دلچسپی کے area میں آنے والے تمام اشتہارات بھی دیکھے اور درخواست بھیجے۔ میں نے اسے کہا کہ ہر ہفتے مجھے

رپورٹ دے۔ رپورٹ میں یہ شامل ہو گا کہ وہ کتنی جگہوں پر گیا، کتنے انٹرویو دیے اور انٹرویو میں کیا کیا ہوا۔

''بیشک خدا صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے۔'' (البقرہ:۱۵۳)

ہر ہفتے وہ 20 سے 25 اداروں میں جائے گا اور تقریباً 5 سے 7 انٹرویو دے گا اور پورے انہاک سے یہ کام کرے گا۔ ہر دفعہ جب اسے بتایا جائے گا کہ اسے نوکری پرنہیں رکھا گیا وہ فون پر جا کر مینجر سے بات کرے گا، اپنا تعارف کروائیگا اور کہے گا ''سر آپ نے مجھے نوکری نہ دینے کا جو فیصلہ کیا ہے میں اسے چیلنج تو نہیں کرسکتا لیکن آپ دیکھتے ہیں کہ میں نوجوان ہوں اور اس شعبے میں نیا ہوں اور مجھے آپ جیسے تجربہ کار لوگوں سے بہت کچھ سیکھنا ہے۔ کیا آپ ایک دو خامیاں بتائیں گے تاکہ میں انہیں دور کرسکوں؟'' وہ جواب سنے گا، اس سے کچھ سیکھے گا اور آگے بڑھ جائے گا۔ ایک ہفتے بعد اس نے بتایا کہ اسے اس کام میں بہت مزہ آرہا ہے۔ اس میں اعتماد آتا گیا اور اس کی گفتگو اور اپنے آپ کو پیش کرنے کے طریقے میں بہتری آتی گئی۔ پہلے ہفتے کے دوران اسے 8 ہزار ماہانہ پر دو نوکریوں کی پیشکش ہوئی۔ اس سے پہلے وہ 6 ہزار پر بھی کام کرنے کو تیار تھا۔ اب اس نے ان دونوں پیشکشوں کو ٹھکرا دیا کیونکہ اب وہ پُر اعتماد تھا کہ وہ اس سے بہتر نوکری حاصل کرسکتا ہے۔

ہر آنے والے ہفتے میں اسے پہلے سے بہتر نوکریاں آفر ہوئیں کیونکہ وہ خود بہتر ہو رہا تھا۔ اس مشق کے تیسرے مہینے میں اسے 15 ہزار ماہانہ کی نوکری کی پیشکش ہوئی۔ اس وقت تک وہ سو سے زیادہ انٹرویو دے چکا تھا۔ اس نے مینجر سے پوچھا کہ اسے کیوں چنا گیا ہے۔ اس نے بتایا ''کہ ان تمام فون کالز کی وجہ سے جو تم ہمیں کرتے رہے ہو، ہمیں یقین ہو گیا کہ جیسا شخص ہمیں چاہیے تھا وہ تم ہی ہو۔ اگر کوئی شخص نوکری حاصل کرنے کیلئے اتنی محنت کرسکتا ہے وہ یقیناً اس سے زیادہ محنت نوکری قائم رکھنے کیلئے کرے گا۔''

''صبر کرنے والوں ہی کو اُن کا پورا پورا بے شمار اجر دیا جاتا ہے۔''

اس نوکری کو لے لینے کی بجائے اس نے سوچا کہ اسے مزید آگے بڑھنا چاہیے۔ اس نے ایک چھوٹا سا ٹریننگ سنٹر کھول لیا جس میں وہ طالب علموں کو انٹرویو کیلئے تیار کرتا۔ اس کا خیال تھا کہ اس نے اتنا کچھ سیکھ لیا ہے کہ اب وہ دوسروں کو سکھا سکتا ہے اس ٹریننگ سنٹر سے اس نے 30 ہزار کمانے شروع کیے۔ ایک سال کے اندر مڈل ایسٹ میں ایک ملٹی نیشنل کمپنی کے ہیومن ریسورس ڈیپارٹمنٹ میں اسے نوکری مل گئی جس کی تنخواہ تقریباً ایک لاکھ روپیہ تھی۔ اس نے جاب قبول کی اور پاکستان سے باہر چلا گیا۔ اس نے مجھے ای میل بھیجی جس میں لکھا تھا ''فائز صاحب! میں آپ کا شکر گزار ہوں کہ آپ نے مجھے لفظ ''ناکامی'' کا نیا مطلب سکھایا''۔

ناکام کون نہیں ہوا؟

اپنے کاروبار کے پہلے سال کے دوران کوکا کولا کمپنی نے صرف چار سو بوتلیں بیچیں۔

باسکٹ بال کے سپر سٹار مائیکل جورڈن کا نام اپنے ہائی سکول کی باسکٹ بال ٹیم کی طرف سے مسترد کر دیا گیا تھا کیونکہ کوچ کو یقین تھا کہ وہ اس قابل نہیں۔

رُڈیارڈ کپلنگ کو ایک بار ممتحن کی جانب سے اس کے لکھے گئے مضمون کو مسترد کرنے کا خط ملا جس کے مطابق وہ انگریزی زبان کا استعمال نہیں جانتا۔

ونسٹن چرچل کو آکسفورڈ اور کیمبرج یونیورسٹیوں نے داخلہ دینے سے انکار کر دیا تھا۔ کہ یہ بے تکا اور غیر حقیقی ہے۔

ایلوس پریسلے سے کہا گیا تھا کہ وہ گلوکاری کے قابل نہیں ہے۔

البرٹ آئن چار سال کی عمر تک بولنے اور سات سال کی عمر تک پڑھنے کے قابل نہ ہو سکا۔ اُس کے اساتذہ اُسے ''کند ذہن'' ہونے کا طعنہ دیتے تھے۔

لوئس پاسچر اپنی انٹر تک کی تعلیم میں ایک واجبی سا طالب علم تھا اور کیمسٹری کی جماعت میں اُس کا شمار تقریباً سب سے نچلے درجے میں ہوتا تھا۔

الیگزینڈر گراہم بیل نے جب ٹیلی فون ایجاد کیا تو اُس نے صدر کے سامنے اس کا عملی مظاہرہ پیش کیا، جنہوں نے اُسے کہا کہ یہ اچھا ہے، لیکن اُسے کوئی بھی استعمال نہیں کرے گا۔

فیڈرل سمتھ کو ایم بی اے کے دوران کوریئر کمپنی کے آغاز کی تجویز پر ''سی'' گریڈ دیا گیا کیونکہ اُس کے اُستاد کے خیال میں تجویز قابل قبول نہ تھی۔

ہنری فورڈ ناکام ہوا اور فورڈ موٹر کمپنی کی کامیابی سے پہلے پانچ بار قلاش ہوا۔

تھامس ایڈیسن کو سکول میں ''بے حد سست'' کا خطاب ملتا تھا، نتیجتاً اُس کی ماں نے اُسے گھر میں پڑھانا شروع کر دیا۔

تھامس ایڈیسن نے جب بجلی کا بلب ایجاد کیا تو اس کی حتمی کامیابی سے قبل وہ دو ہزار مرتبہ ناکام ہوا تھا۔

فرینکن روزویلٹ اُنتالیس سال کی عمر میں پولیو کی وجہ سے معذور ہو گیا تھا، اس کے باوجود وہ چار بار امریکہ کا صدر بنا۔

ابراھم لنکن کا فوج کے شعبے میں عہدہ گھٹایا گیا تھا، کیونکہ وہ اس کے لائق نہیں تھا۔

والٹ ڈزنی کو تجاویز و تصورات کی کمی کی بنا پر ایک اخبار کے ایڈیٹر نے نوکری سے نکال دیا۔ ڈزنی لینڈ کی تعمیر سے قبل وہ کئی بار دیوالیہ بھی ہوا۔

تھامس ایڈیسن کے اساتذہ کا کہنا تھا کہ وہ اتنا بُدھو ہے کہ کچھ سیکھنے کے قابل ہی نہیں۔

آئزک نیوٹن گریڈ سکول میں بہت نکما طالب علم تھا۔

ونسٹن چرچل چھٹی جماعت میں فیل ہو گیا تھا۔

یہ کہانی فائز حسن سیال کی کتاب "The Road to Success" سے لی گئی ہے۔(1999)

ایک فاتح کی زندگی کا خاکہ

۱۸۱۶ء اس کے خاندان کو گھر سے نکال دیا گیا۔ اُسے اُن کی کفالت کے لیے نوکری کرنا پڑی۔

۱۸۱۸ء اس کی ماں کا انتقال ہو گیا۔

۱۸۳۱ء ریاستی مجلس قانون ساز میں شمولیت کی کوشش کی مگر ناکام رہا۔ اپنی ملازمت سے بھی ہاتھ دھونا پڑے۔ وہ قانون کی تعلیم دینے والے سکول میں داخلہ حاصل کرنا چاہتا تھا لیکن ایسا نہ کر سکا۔

۱۸۳۳ء اپنے ایک دوست سے کاروبار کے آغاز کے لیے کچھ رقم اُدھار لی مگر دیوالیہ ہو گیا۔ اپنی زندگی کے اگلے سترہ سال اُس نے قرضہ ادا کرنے میں گزارے۔

۱۸۳۴ء ریاستی مجلس قانون ساز میں شمولیت کی دوبارہ کوشش کی اور کامیاب ہو گیا۔

۱۸۳۵ء اُس کی منگنی ہوئی اور پھر اُس کی محبوبہ کا انتقال ہو گیا۔ اُس کا دل ایسا ٹوٹا کہ اُس کا نروس بریک ڈاؤن ہو گیا۔

۱۸۳۸ء مجلس قانون ساز کا سپیکر بننا چاہتا تھا، لیکن ہار گیا۔

۱۸۴۰ء امریکی انتخابی ادارے کا رُکن بننا چاہا، مگر نہ بن سکا۔

۱۸۴۳ء کانگریس کے لیے منتخب ہونے کی کوشش کی، لیکن ناکام ہوا۔

۱۸۴۶ء کانگریس کے لیے دوبارہ کوشش کی اور جیت گیا۔ واشنگٹن میں قیام پزیر ہوا اور اچھے کام کیے۔

۱۸۴۸ء کانگریس کے اگلے انتخابات میں شامل ہوا اور پھر ہار گیا۔

۱۸۴۹ء اپنی آبائی ریاست میں ایک نوکری کے لیے درخواست دی، مگر مسترد ہو گیا۔

۱۸۵۴ء امریکی سینٹ کے لیے کوشش کی اور ناکام ہوا۔

۱۸۵۶ء اپنی پارٹی کے نائب صدر کے انتخاب میں ہار گیا۔

۱۸۵۸ء امریکی سینٹ کے لیے پھر کوشش کی اور پھر ناکام ہوا۔

۱۸۶۰ء امریکہ کا صدر منتخب ہوا۔

جی ہاں، وہ ابراھم لنکن تھا۔

یہ کہانی فائز حسن سیال کی کتاب "The Road to Success" سے لی گئی ہے۔(1999)

یہ اہم نہیں کہ آپ کے ساتھ کیا ہوا

تقریباً 30 سال پہلے پنجاب کے ایک چھوٹے سے قصبے میں ایک محنت کش جوڑے کو اپنے بیٹے کے ہاتھوں اس قدر شرمندگی اُٹھانا پڑی کہ انہوں نے اسے گھر سے نکال دیا۔ لڑکے نے بہت بے عزتی محسوس کی اور غصے میں اپنی ماں کو قتل کر دیا اور بھاگ گیا۔ چند ماہ بعد وہ گرفتار ہوا اور قتل کے الزام میں اسے سزائے موت ہوگئی۔ اپیل کرنے پر عدالت نے سزائے موت کو عمر قید میں بدل دیا۔ وہ اپنی بدقسمتی کیلئے اپنی ماں کو موردِالزام ٹھہراتا اور اپنے خاندان سے شدید نفرت کرتا تھا۔

’’اور یہ کہ ہر انسان کیلئے وہی ہے جس کی کوشش خود اُس نے کی۔‘‘
(النّجم: ۳۹)

تقریباً اسی وقت کی بات ہے ایک اور قصبے میں جو اس سے بہت دور نہیں تھا، ایک محنت کار نے اپنے دو بیٹوں کی مدد سے چھوٹے بیٹے کو گھر سے نکال دیا۔ اس لئے کہ وہ خاندان کیلئے بدنامی کا باعث بن رہا تھا۔ اس کے دوست اسے گھر سے نکالے جانے پر طنز کرتے۔ اس نے سوچا کہ اسے اپنے خاندان کو دی جانے والی تکلیف کا ازالہ کرنا چاہیے۔ اس نے سکول بھی مکمل نہیں کیا تھا اس لئے وہ بہت کچھ کرنے کے قابل نہیں تھا۔ تین مہینے بعد اس نے ایک بڑا فیصلہ کیا۔ بہت سی چیزوں کو نظر میں رکھتے ہوئے اس نے دریافت کیا کہ اپنے باپ کی فیکٹری سے فٹ بال بنانے کا تھوڑا بہت تجربہ جو اسے حاصل ہے وہ اسے آگے بڑھا سکتا ہے۔ اپنے کم علم، کم وسائل لیکن بہت مضبوط ارادے کے ساتھ اس نے فٹ بال بنانے شروع کر دیے۔ دس سال کے اندر اس کا شمار ملک کے چند بڑے فٹ بال ایکسپورٹرز میں ہونے لگا۔

پاکستان کے چار صوبوں میں سے ایک صوبہ

''یقیناً ہم تمہارا امتحان کریں گے تا کہ تم میں سے جہاد کرنے والوں اور صبر کرنے والوں کو معلوم کرلیں اور ہم تمہاری حالتوں کی بھی جانچ کریں گے۔''

(محمّد:۳۱)

یہ کیسے ہوا؟ دونوں لڑکوں کی شروعات ایک جیسی تھی۔ ایک واقعہ جو ایک نوجوان کی زندگی میں بدترین حادثہ لے کر آیا وہی دوسرے کو زیرو سے ہیرو بنا گیا۔ اس بات کی اہمیت نہیں کہ آپ کے ساتھ کیا ہوا بلکہ آپ نے اسے اپنی زندگی کا تعین کرنے کیلئے اُس واقعے کو کیسے لیا، زیادہ اہمیت کا حامل ہے۔

زندگی کی گونج

ایک شخص کسی جنگل میں اپنے بیٹے کے ساتھ گزر رہا تھا۔ اچانک اُس کے بیٹے کا پاؤں پھسلتا ہے اور وہ درد سے چلا اُٹھتا ہے ''آہ''۔

اُسے بالکل ایسی ہی آواز پہاڑ میں سے آتی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔

بیٹا بے حد حیران ہو کر پوچھتا ہے ''کون ہو تم؟'' اُسے جواب ملتا ہے: ''کون ہو تم''

اس پر اسے مزید غصہ آتا ہے اور وہ زوردار انداز میں چلاتا ہے ''تم بزدل ہو''۔ وہ آواز جواب میں اُسے کہتی ہے ''تم بزدل ہو!''

بیٹا اپنے باپ کی طرف دیکھتا ہے اور پوچھتا ہے ''ابو، یہ کیا ہو رہا ہے؟''

باپ جواب دیتا ہے، ''بیٹا'' غور کرو!'' تب وہ پُرزور انداز میں کہتا ہے ''میں تمہیں پسند کرتا ہوں!''

باپ دوبارہ چلاتا ہے، ''تم ایک زبردست انسان ہو!'' اس پر جواب آتا ہے: ''تم ایک زبردست انسان ہو!''

لڑکا بہت حیران ہوتا ہے، لیکن پھر بھی وہ سمجھ نہیں پاتا کہ یہ سب کیا اور کیسے ہو رہا ہے۔

پھر اُس کا باپ اس کو وضاحت سے سمجھاتا ہے اور کہتا ہے، ''بیٹا لوگ اس آواز کو
گونج کہتے ہیں لیکن دراصل یہ زندگی ہے۔ زندگی ہمیشہ آپ کو وہ کچھ دیتی ہے جو آپ اسے دیتے ہیں۔ زندگی آپ کے اعمال کا آئینہ ہوتی ہے، اگر آپ چاہتے ہیں کہ لوگ آپ کو بہت محبت کریں تو لوگوں سے محبت سے پیش آؤ، اگر تمہیں نرمی چاہیے تو لوگوں سے نرمی برتو، اگر تم چاہتے ہو کہ لوگ تمہیں سمجھیں اور تمہاری عزت کریں تو تم لوگوں کو سمجھو اور ان کی عزت کرو، اگر تم چاہتے ہو کہ لوگ تمہارے ساتھ صبر اور عزت سے پیش آئیں تو تم ان سے صبر و تحمل سے اور عزت سے پیش آؤ۔ یہ سنہرا اصول زندگی کے ہر شعبے میں لاگو ہوتا ہے۔''

زندگی ہمیشہ آپ کو وہ کچھ دیتی ہے جو آپ اس کو دیتے ہیں آپ کی زندگی ایک اتفاق نہیں بلکہ یہ تو آپ کے اعمال کا آئینہ ہے۔

(نامعلوم)

اپنی سوچ بدلیئے، آپ کی زندگی بدل جائے گی

==

آپ ویسے ہی ہوتے ہیں جیسا آپ سوچتے ہیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ آپ کی سوچ یقین میں بدل جاتی ہے۔ صحیح اور غلط، اچھائی اور بُرائی کے متعلق آپ کے عقائد آپ کی ذاتی اقدار اور پسند و ناپسند کی بنیاد بنتے ہیں۔ آپ کے اصول زندگی آپ کی اقدار سے بنتے ہیں اور آپ کے رویے اور زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ساری بات کا نچوڑ یہ ہے کہ آپ کی زندگی آپ کی سوچ پر منحصر ہے۔ آپ جیسا سوچتے ہیں ویسے بن جاتے ہیں۔ ذہن، جسم کو کنٹرول کرتا ہے لیکن دل سارے نظام کو رہنمائی فراہم کرتا ہے۔ آپ کی سوچ میں اتنی طاقت ہے کہ وہ رہنمائی کے نظام (guidance system) کو خراب کر سکے۔ جب آپ اپنی سوچ بدلتے ہیں تو آپ کی زندگی بدل جاتی ہے۔

زندگی کی تبدیلی-----------------

نتائج-----------------

رویے-----------------

MAP

اصول-----------------

اقدار-----------------

عقائد-----------------

سوچ-----------------

ہمارے سامنے ایک مشکل چڑھائی ہے تو جن کے پاس گناہوں کو بوجھ زیادہ ہے اُن کے لئے مشکل ہے اس چڑھائی کا چڑھنا۔'' (مشکوٰۃ)

ذہن اور اس کے قوانین

==

دماغ ایک مادہ ہے۔ ایسی چیز جسے آپ دیکھ سکتے ہیں، چھو سکتے ہیں اور محسوس کر سکتے ہیں جبکہ ذہن ایسا نہیں۔ دماغ (Processor) ہے جبکہ ذہن معلومات کو جمع رکھنے کی جگہ۔

ہر کسی کے پاس دماغ ہے۔ تقریباً ایک ہی حجم کا اور ایک ہی طرح کے کام سرانجام دیتا ہے۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کچھ لوگ دوسروں کی نسبت زیادہ ذہین کیوں ہیں؟ جب ہم کسی کی ذہانت کی تعریف کرتے ہیں تو ہم یہ نہیں کہتے کہ اس کا دماغ اچھا ہے بلکہ ہم کہتے ہیں کہ اس کا ذہن اچھا ہے۔ اگر کوئی شخص کسی چیز کو یاد کرنے یا یاد رکھنے میں اچھا ہو تو ہم اس پر اچھا ذہن رکھنے کا لیبل چسپاں کر دیتے ہیں۔ اگر کوئی غیر متوقع طور پر کچھ دے یا کوئی بُرا کام کرے تو اسے ''غیر حاضر دماغ'' کہا جاتا ہے۔ غیر حاضر ذہن نہیں۔ پس یہ ذہن ہے دماغ نہیں جو لوگوں میں فرق پیدا کرتا ہے۔

ذہن سوچتا، سمجھتا اور محسوس کرتا ہے۔ یہ شعور کا سوچنے اور سمجھنے والا حصہ ہوتا ہے۔ اسے عام طور پر ذہانت یا فطانت کہتے ہیں۔ یہ ایک فرد کے شعوری اور لاشعوری تجربات کو اکٹھا کرتا ہے۔ جب دماغ معلومات کو process کر چکا ہوتا ہے تب ذہن اسے معنی دیتا ہے۔ اگر آپ ایک عکس دیکھتے ہیں، ایک آواز سنتے ہیں، محسوس کرتے، سونگھتے یا چکھتے ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ دماغ اپنا کام کر رہا ہے۔ اب یہ فیصلہ کرنا کہ وہ بو، آواز، ذائقہ، احساس اور عکس اچھا ہے یا بُرا، ذہن کا کام ہے۔ ہم اپنی سوچ میں مختلف ہیں۔ ہماری یاداشتیں مختلف ہیں اور ہم نے اپنے ذہنوں میں مختلف فائلیں بنا رکھی ہیں۔ پس جب ہماری فائلیں مختلف ہیں تو ہم چیزوں کو مختلف طرح سمجھتے ہیں اور ہماری پسند و ناپسند مختلف ہو جاتی ہیں۔ ذہن خود بخود کسی شے کو اچھا یا بُرا نہیں بناتا، اس کا کام یاداشت میں محفوظ معلومات کو سمجھنا اور اشیاء، لوگوں اور واقعات کو معنی دینا ہے۔ دماغ کی طرح ذہن کے بھی دو حصے ہیں، شعور اور لاشعور۔ جیسا کہ ذہن انسانی رویوں کا ذمہ دار ہے اس لئے ضروری ہے کہ ان اصولوں کو جانا جائے جو ہمارے رویوں پر حکومت کرتے ہیں۔

قانون اسباب واثرات: یہ عالمگیر قانون ہے کہ کچھ بھی خود بخود نہیں ہوتا۔ ہم جو بھی کرتے ہیں یا ہمارے ساتھ جو بھی ہوتا ہے اس کی ضرور کوئی وجہ ہوتی ہے۔

قانون اختیار: اگر کوئی شخص زندگی میں کچھ بھی ہونے کہ ذمہ داری قبول کرنے کا فیصلہ کرنا چاہے تو وہ ایسا کر سکتا ہے اور اگر وہ ایسا کرے تو وہ اپنی زندگی پر اختیار حاصل کر سکتا ہے۔

قانون ارتکاز: آپ شعوری یا لاشعوری طور پر جس چیز پر اپنی توجہ مرکوز کر رہے ہوتے ہیں بالآخر اس کو حاصل کر لیں گے۔

قانون یقین/عقائد: ہمارے تمام عقائد ہماری شعوری یا لاشعوری پسند و ناپسند پر مشتمل ہوتے ہیں۔ جب کسی بھی چیز کو ہم پہلے ہی صحیح یا غلط، اچھا یا بُرا سمجھ لیں تو وہ حیقت بن کر ہمارے ساتھ رہتی ہے، جب تک کہ ہم اسے بدلنے کی شعوری کوشش نہ کریں۔

قانون کشش: آپ شعوری یا لاشعوری طور پر اپنی یادشت میں جو کچھ جمع کرتے ہیں ہمیشہ اس کی طرف کھنچے چلے جاتے ہیں۔

قانونِ اسباب واثرات

==

ہر چیز کے ہونے کہ ہمیشہ کوئی وجہ ہوتی ہے، کچھ بھی خود بخود نہیں ہوتا۔ اگر آپ کا گلہ یا معدہ خراب ہے تو اس کی بھی کوئی وجہ ہوگی۔ آپ امتحان میں فیل ہو جاتے ہیں، آپ کو نوکری سے نکال دیا جاتا ہے، آپ کے ساتھ کوئی حادثہ پیش آتا ہے، آپ کی اپنی بیوی/شوہر سے لڑائی ہو جاتی ہے، آپ کے بچے آپ سے پیار نہیں کرتے، آپ کو اپنی پسند کی نوکری نہیں مل رہی، آپ کی ترقی نہیں ہو رہی کچھ بھی ہو ہمیشہ اس کا کوئی نہ کوئی سبب ہوگا۔ مشہور کہاوت ہے ''پرہیز علاج سے بہتر ہے'' اس کا ثبوت ہے۔ آپ بیماری کے سبب کو روک کر اس کے اثر کو روک سکتے ہیں۔

''اور یہ کہ بے شک اس کی کوشش عنقریب دیکھی جائے گی۔''
(النّجم: ۴۰)

اگر آپ مایوس، بے چین، پریشان یا غمگین ہیں یہ بغیر وجہ کے نہیں ہے۔ بے شک آپ کے پاس اثرات کی روک تھام کا اختیار ہے تاہم اگر آپ وجہ کو ٹھیک نہیں کریں گے تو یہ اثرات دوبارہ اُبھر آئیں گے۔ ایک شخص اپنی جاب سے مطمئن نہیں تھا۔ اس نے کئی نوکریاں چھوڑیں اور وہ اس کا سبب دریافت نہیں کر سکا، جب تک وہ مجھ سے نہیں ملا۔ جب اس نے وجہ دریافت کر لی اور اس کا علاج کیا تو وہ ٹھیک ہو گیا۔ فطرت ہمیں سبق سکھانے کیلئے یہ طریقہ اختیار کرتی ہے۔ ہم اپنی کامیابیوں سے نہیں سیکھتے لیکن ہم ہمیشہ اپنی ناکامیوں سے سیکھتے ہیں۔ جس لمحے ہم اپنی ناکامی سے سبق سیکھتے ہیں وجہ ختم ہو جاتی ہے اور اس کا اثر ختم ہو جاتا ہے۔ اگر آپ اکثر اوقات بیمار رہتے ہیں، اسکی ضرور کوئی وجہ ہوگی۔ وجہ دریافت کیجئے اس کا علاج کیجئے

اور آپ تندرست ہو جائیں گے۔ تاہم اگر آپ اثر یعنی بیماری کے علاج میں لگے رہیں آپ تھوڑے عرصے کیلئے ٹھیک ہو جائیں گے لیکن دوبارہ بیمار پڑ سکتے ہیں۔

قسمت کیسے بنتی ہے؟

ایک شادی شدہ جوڑا میرے پاس مشورے کیلئے آیا۔ یہ جوڑا اپنی زندگی کے مشکل دور سے گزر رہا تھا۔ وہ تقریباً ایک سال سے ایک دوسرے سے جھگڑ رہے تھے۔ میں نے ان سے پوچھا ان حالات سے پہلے ان کی زندگی میں کوئی غیر معمولی واقعہ رونما ہوا۔ انہوں نے تھوڑی دیر کو توقف کیا۔ پھر خاتون کہنے لگی کہ ان کی پہلی بڑی لڑائی سے دو ماہ پہلے وہ ایک پارٹی میں گئے، مہمانوں میں ایک پامسٹ بھی تھا۔ اس نے میرے خاوند کو بتایا کہ اس کے ہاتھ میں دوسری شادی کی لکیر ہے اور اس کے بعد ہمارے درمیان اکثر جھگڑا رہنے لگا۔

میں اس آدمی سے اس سلسلے میں مزید جاننا چاہتا تھا۔ کچھ دن بعد میں نے اسے بلایا اور پوچھا کہ پامسٹ سے ملنے کے بعد وہ کیا سوچتا ہے۔ اس نے کہا کہ وہ اپنی دوسری شادی اور زندگی پر اس کے اثرات کے بارے میں سوچتا ہے:

☆ اس نے اعتراف کیا کہ تین سال پہلے جب اس کے ایک ساتھی نے دفتر میں کام کرنے والی ایک نوجوان لڑکی سے شادی کی، تب سے وہ بھی سوچتا ہے کہ نوجوان لڑکی سے شادی کرنا کیسا لگے گا۔
☆ اس نے مانا کہ اگرچہ اس کی بیوی میں کوئی تبدیلی نہیں آئی لیکن اب وہ اپنی بیوی کو زیادہ برداشت نہیں کرتا۔
☆ اس نے مانا کہ وہ اس عورت کے متعلق سوچتا رہتا ہے جس سے وہ شادی کرے گا۔
☆ اس نے مانا کہ اس نے اپنے احساسات بہت سے دوستوں سے بیان کیے۔
☆ اس نے مانا کہ ایک سال کے اندر اس نے پانچ عورتوں سے شادی کے متعلق سوچا۔ جن میں سے تین اس کے اپنے دفتر میں کام کرتی ہیں اور دو دوسری

عورتیں ہیں۔

☆ اس نے مانا کہ وہ اس بات پہ منصوبہ بندی کر رہا ہے کہ دوسری شادی کے بعد وہ کس طرح اپنے دو بچوں کو ہینڈل کرے گا۔

☆ اس نے مانا کہ وہ کئی بار نئی شادی کے بعد اپنی زندگی کو تصور میں لاتا ہے۔

☆ اس نے مانا کہ اس کے بعد سے اس نے اپنا خیال رکھنا شروع کر دیا اور اس کیلئے وجم اور ٹینس کلب بھی جوائن کیا ہے۔

☆ اس نے اپنے بالوں کا علاج بھی کروایا ہے۔

☆ اس نے مانا کہ وہ اپنے ہاتھ میں اپنی شادی کی لائینوں کو ہفتے میں دو یا تین بار دیکھتا ہے اور وہ پہلے سے زیادہ گہری اور واضح ہوتی جا رہی ہیں۔

وہ شخص اپنی سوچوں کا شکار ہونے ہی والا تھا اور انکو حقیقت بنانے جا رہا تھا۔ وہ جتنا زیادہ اس کے متعلق سوچتا اس کا ذہن اتنا ہی اسے باور کراتا کہ پہلی بیوی اس کیلئے اچھی نہیں ہے۔ میں نے اس آدمی کی اصلاح کی اور اسے سمجھایا کہ ایسا کیوں ہو رہا ہے۔ میں نے اسے کچھ ذہنی ورزشیں اور do's اور don'ts کی فہرست تجویز کی۔ کچھ مہینوں کے اندر ہی اس کے تعلقات اپنی بیوی سے بہتر ہو گئے۔ اس کی دوسری شادی کی لکیر ہلکی ہونے لگی اور ایک سال کے اندر غائب ہو گئی۔ اب تیسرا سال ہے وہ جوڑا خوشگوار زندگی گزار رہا ہے۔

آپ اپنی قسمت کے معمار ہیں

===

یہ بات ظاہر کرتی ہے کہ کس طرح معصوم لوگ ان روایتی کہانیوں، کہاوتوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جو کچھ آپ کے ہاتھ پر ظاہر ہو رہا ہے اس بات کی طرف اشارہ ہے کہ آپ کیا کرنے جا رہے ہیں۔ آپ جو بھی سوچتے اور کرتے ہیں وہ آپ کے سامنے آ جاتا ہے۔ آپ اپنی سوچ اور طرز زندگی کو بدل کر اس ہونے والے واقعے کو بھی بدل سکتے ہیں۔

فرض کریں کہ آپ شعوری یا لاشعوری طور پر 400 کلومیٹر لمبے ہائی وے پر آتے ہیں اور سو کلومیٹر فی گھنٹہ کی سپیڈ سے گاڑی چلا رہے ہیں۔ آپ یہ فاصلہ چار گھنٹوں میں طے کر لیں گے۔ اسی طرح اپنی زندگی میں آپ شعوری یا لاشعوری طور پر ایک

منزل طے کر کے کیریئر(career) یا ایک طرزِ زندگی طے کر لیتے ہیں اور پھر اسی طرف ڈرائیو شروع کر دیتے ہیں اور پھر اپنے مقصد تک پہنچ جاتے ہیں۔

اگر مقصد سفر دوسری شادی یا نوکری چھوڑنا ہو تو ایسا ہی ہو گا لیکن یہ منزل آپ نے خود اپنے لیے منتخب کی۔ اگر آپ اپنا راستہ بدل لیتے ہیں یا پھر ٹرن لے لیتے ہیں تو آپ کبھی بھی اپنے مقصد تک نہیں پہنچ سکیں گے۔ آپ کی قسمت بدل جائے گی اور اسی طرح ہاتھ کی لکیریں بھی۔ اور اگر آپ راستہ نہیں بدلتے تو بلاشبہ آپ اپنے مقصد کی طرف بڑھتے جائیں گے اور آخر کار اُسے پالیں گے اور یہی قسمت ہے جس کو قرآن پاک یوں بیان فرماتا ہے:

''یہ اس لئے کہ اللہ تعالیٰ ایسا نہیں کہ کسی قوم پر کوئی نعمت انعام فرما کر
بدل دے جب وہ۔۔۔''۔ (انفال:۵۳)

یہاں نعمت سے مراد قسمت ہے۔ ہمارے رب نے ثابت کیا کہ قسمتیں لکھی ہوئی ہیں تاہم وہ ہماری توجہ سچائی کی دوسری طرف بھی دلا رہا ہے۔ لفظ ''بتاتا ہے کہ قسمت بدل سکتی ہے۔ چلئے آیت کا دوسرا حصہ پڑھیں:

''۔۔۔جب تک کہ وہ خود اپنی اس حالت کو نہ بدل دیں جو کہ ان کی اپنی تھی
اور یہ کہ اللہ سننے والا، جاننے والا ہے۔'' (انفال:۵۳)

قسمت یا تقدیر بدل سکتی ہے اگر ہم اپنے عقائد، اپنی سوچ اور جو کچھ ہمارے دلوں میں ہے اسے بدلنے کا فیصلہ کر لیں۔ آیت مبارکہ وضح کرتی ہے کہ اگر تمہارے ساتھ کچھ بُرا ہو رہا ہے تو وہ ہوتا ہی رہے گا جب تک کہ تم اپنی غلط سوچ اور اُن سے منسلک غلط عقائد کو نہیں بدل دیتے۔ جب تم بہتر فیصلہ کرو گے تمہاری قسمت بدل جائے گی۔

کیا ہمارے رب نے ہماری تقدیر پہلے سے ہی طے کر دی ہے تو پھر ہمیں ہمارے اعمال کا ذمہ دار نہیں ٹھہرایا جانا چاہیے۔ بہت واضح طور پر ہمارا مالک ہمیں بتا رہا ہے کہ ہم اپنے اعمال کے خود ذمہ دار ہیں اور اپنی قسمت خود بدل سکتے ہیں۔

انسانوں میں بُرائی اور اچھائی دونوں کے اوصاف پائے جاتے ہیں۔ اگر وہ بُرا راستہ اپنائے تو وہ حیوانوں سے بھی بر تر بن

سکتے ہیں اور اچھا راستہ اختیار کرنے پر فرشتے بھی بن سکتے ہیں۔ یہ اختیار بالا آخر ہماری تقدیر کو طے کرتا ہے۔

''جو نیکی کرے گا وہ اپنے ذاتی بھلے کیلئے اور جو بُرائی کرے گا اس کا وبال
اُسی پر ہے، پھر تم سب اپنے پروردگار کی طرف لوٹائے جاؤ گے۔''
(الجاثیہ:۱۵)

قانون اختیار۔ ذمہ داری قبول کرنا

==

اگر آپ چاہیں تو زندگی کے ہر پہلو کی ذمہ داری قبول کر سکتے ہیں لیکن یاد رکھیں اس کے ساتھ ایک بڑا ''اگر'' چپکا ہوا ہے۔

ایک دفعہ ایک بچہ جو سینئر بنا، ایک آدمی جو فٹ بال بنانے والے کارخانے کا مالک بنا اور وہ شخص جو اپنی بیوی کو طلاق دینے ہی والا تھا جس نے یہ سوچ لیا کہ اس کے سوا اور کچھ نہیں ہو سکتا، انہوں نے اپنی زندگی کی ذمہ داری خود قبول کی تو اپنی مرضی کی منزل تک پہنچ گئے۔

زندگی میں بہت سے مواقع اور حالات و واقعات اس قسم کے ہوتے ہیں جن پر ہمارا کوئی کنٹرول نہیں ہوتا۔ ہم ان پر کیسا رد عمل ظاہر کرتے ہیں یہ ہمارے اوپر منحصر ہے۔ اگر ہم بدترین حالات میں بھی مثبت ردعمل کا اظہار کریں گے تو یہ ہماری زندگی کا اہم موڑ ثابت ہو سکتا ہے۔ اپنی زندگی پر کنٹرول حاصل کرنے کا مطلب اپنی تمام سوچوں اور رویوں کی مکمل ذمہ داری قبول کرنا ہے۔

اگر آپ اپنی زندگی کی ذمہ داری قبول نہیں کریں گے تو آپ بے چین، غمگین اور ناخوش ہوں گے۔ اصل میں طاقتور وہ شخص ہے جس کو اپنی زندگی پر پورا اختیار حاصل ہو۔

''یہ اس لئے کہ اللہ تعالیٰ ایسا نہیں کہ کسی قوم پر کوئی نعمت انعام فرما کر پھر بدل دے جب تک کہ وہ خود اپنی اس حالت کو نہ
بدل دیں جو اُن کی اپنی تھی اور یہ کہ

اللہ سننے والا جاننے والا ہے۔'' (انفال:۵۳)

قانون ارتکاز

==

آپ شعوری یا لاشعوری طور پر جس چیز پر بھی توجہ مرکوز کرتے ہیں، اسے حاصل کر لیتے ہیں۔ کار چلاتے ہوئے اگر آپ سڑک کے اطراف پر دیکھیں تو چند لمحوں میں آپ کی کار ادھر ہی مڑ جائے گی اور اگر آپ مسلسل سیدھی سڑک پر اپنی توجہ قائم رکھ کر اُسے دیکھتے رہیں تو آپ کی کار بھی سڑک پر ہی رہے گی۔ یہ ہے ارتکاز کی قوت۔

اکثر لوگ اپنی زندگی میں جو چاہتے ہیں اس پر توجہ مرکوز نہیں کرتے۔ وہ بیتاب ہو جاتے ہیں اور جس لمحے وہ اپنی توجہ ہٹاتے ہیں اسی لمحے وہ dead-end کو جا ٹکراتے ہیں۔ آپ نے ایسے لوگوں کو ایک وقت میں بہت سے کام کرتے یا پھر اپنے راستے بدلتے دیکھا ہوگا۔ چونکہ ان میں توجہ مرکوز کرنے کی کمی ہوتی ہے اس لئے وہ ہر وقت بھٹکتے رہتے ہیں۔ وہ کہیں بھی نہیں جا سکتے۔ ایک دفعہ میں نے ایک ڈرائیور سے پوچھا کہ اس نے تین ہزار فٹ نیچے دریا میں گرنے والی بس سے چھلانگ کیوں لگائی۔ تھوڑی ہچکچاہٹ کے بعد اس نے مجھے بتایا کہ وہ نیچے دریا کو دیکھ کر ڈر رہا تھا اور اگلے ہی لمحے اُسے یہ پتہ چلا کہ اُس کی بس گرنے والی ہے۔

اکثر لوگوں کی زندگی میں ''توجہ مرکوز'' (focus) کرنے کیلئے کچھ ہوتا ہی نہیں۔ وہ صرف وقت کو گزارتے ہیں۔ اگر وہ یہ نہیں جانیں گے کہ انہیں کہاں جانا ہے تو وہ کہیں بھی نہیں پہنچیں گے۔

کیا آپ کسی کھیل کو اس پر توجہ مرکوز کیے بغیر جیتنے کا تصور کر سکتے ہیں یقیناً ''نہیں''۔ لہٰذا یقین کر لیجئے کہ:

1. آپ کے پاس کچھ نہ کچھ توجہ مرکوز کرنے کیلئے ضرور ہونا چاہیے (زندگی کا مقصد یا کوئی اور مقصد)۔
2. آپ صرف بامقصد اور مثبت چیزوں پر اپنی توجہ مرکوز کریں۔
3. چاہے کتنا ہی مشکل کیوں نہ ہو اپنے مقصد سے کبھی نظر نہ ہٹائیں۔

کچھ بھی بغیر وجہ کے نہیں ہوتا۔آپ اپنی زندگی کے ہر پہلو کے خود ذمہ دار ہیں۔لوگ ہمیشہ بُرے تجربات کے متعلق سوچتے رہتے ہیں اور پھر ڈیپریشن کی شکایت کرتے ہیں۔ٹھیک ہے اگر آپ ایسا ہی سوچیں گے تو پھر آپ کو یہ کچھ ملے گا۔اگر آپ اچھا محسوس کرنا چاہتے ہیں تو آپ مثبت،خوشگوار اور اچھی چیزوں پر توجہ دیں اور سوچیں۔

آیئے فرض کریں کہ آپ خوش رہنا چاہتے ہیں تو اللہ کی نعمتوں پر، اپنے اردگرد کے لوگوں پر، اپنے بچوں پر، اپنے دوستوں پر توجہ دیں۔باہر جائیں اور کوئی پُرسکون کونا ڈھونڈیں اور پرندوں، پھولوں اور فطرت کو قریب سے دیکھیں۔تصور میں لائیں کہ آپ کسی خوبصورت ٹھنڈی اور پُرسکون جگہ پر اپنے محبوب کا ہاتھ اپنے ہاتھوں میں لئے بیٹھے ہیں۔چند منٹوں میں آپ خوش ہو جائیں گے۔یہ ہے توجہ مرکوز کرنے کی قوت۔

''مانگو اور تمہیں ملے گا۔مانگو اور تمہیں ملے گا۔'' (ترمذی)

قانون عقائد

==

قانون عقائد ہمیں بتاتا ہے کہ:

1۔ ہمارے عقائد ہمارے شعوری یا لاشعوری طور پر کیے گئے انتخاب ہوتے ہیں۔
2۔ شعوری یا لاشعوری طور پر ہم جس چیز پر یقین کرنا چاہتے ہیں وہ ہماری زندگی کی حقیقت بن جاتی ہے۔
3۔ ہم زندگی میں کچھ بھی حاصل نہیں کر سکتے جب تک کہ اس کو حاصل کرنے کا یقینی ارادہ نہ کرلیں۔

ہمارے عقائد ہمارے رویوں اور اعمال پر اثرانداز ہوتے ہیں۔آپکے رویے آپکے عقائد کے نظام سے بنتے ہیں اپنے یقین کو بدلے بغیر آپ براہ راست اپنے رویوں اور اعمال کو نہیں بدل سکتے۔اگر آپ کا یقین ہے کہ آپ کوئی مقررہ کام نہیں کر سکتے تو آپ کبھی نہیں کر پائیں گے۔اگر آپ کے خیال میں کوئی شخص خراب (Corrupt) ہے تو آپ کو اس میں کئی برائیاں

نظر آئیں گی۔

آپ جس چیز پر یقین رکھتے ہیں آپ کا ذہن اس کا ریکارڈ رکھتا ہے۔ اگر آپ کا یقین ہو کہ آپ کوئی کام نہیں کر سکتے تو آپ کا ذہن یہ ریکارڈ کر لے گا۔ ذہن کسی شے پر تب تک عمل پذیر نہیں ہوتا جب تک اس سے متعلق ضروری مواد (data) پہلے سے ذہن میں موجود نہ ہو۔ اگلی دفعہ جب کوئی اور یا آپ خود اپنے آپ سے پوچھیں گے کہ کیا میں یہ کر سکتا ہوں' تو اُس لمحے آپ کا ذہن اس سے متعلقہ فائلیں کھولے گا اور اسے ''ناں'' کی فائل ملے گی لہٰذا اس کا جواب ''نہیں'' ہوگا۔ اس ناں کے بعد بھی آپ اس کام کو کرنے لگیں تو آپ خوش دلی سے نہیں کریں گے۔ کیونکہ آپ کا یقین ہے کہ یہ کام آپ کے بس کا نہیں۔ اسی لئے وہ کام نہیں ہوگا۔ یہ بات اتنی ہی سادہ اور اتنی ہی مشکل ہے۔

ہمارے یقین ہمیں شفا بھی دے سکتے ہیں اور ہمیں مار بھی سکتے ہیں۔ اگر آپ کا یقین ہو کہ آپ مر جائیں گے تو آپ مر جائیں گے۔ آیئے میں آپ کو ایک سچا واقعہ سناتا ہوں جو میرے پروگرام میں شریک ایک شخص نے مجھے سنایا تھا۔

ایک پامسٹ نے ایک 21 سالہ خاتون کو بتایا کہ وہ پانی میں مرے گی۔ وہ شادی شدہ اور تین بچوں کی ماں تھی۔ وہ توہم پرست اور اس کے خاوند کے بقول پانی سے ڈرتی تھی۔ خاندان تیراکی کیلئے جاتا لیکن اس کے دماغ میں صرف ایک سوچ ہوتی تھی کہ پانی موت ہے۔ جب بھی اس کا خاوند اور بچے تیراکی کیلئے جاتے یا اپنی چھٹیاں سمندر کے قریب گزارنے کا پروگرام بناتے تو وہ اپنا یقین یا خوف خاوند اور بچوں سے بیان کرتی۔ زندگی گزرتی رہی اور اس کے ساتھ اور بھی بہت سی چیزیں، لیکن اس عورت کا یقین نہ بدلا۔ بچے اب بلوغت کی عمر میں پہنچ گئے اور وہ ماں کا مذاق اڑاتے کہ ''دیکھو ماں تم ابھی تک زندہ ہو لیکن تم نے صرف اپنے خوف کی وجہ سے زندگی میں لطف اندوز ہونے کے کتنے مواقع گنوا دیئے''۔ 39 سال کی عمر میں جب وہ خاتون اور اس کا خاوند ایک شادی کی تقریب سے واپس اپنے شہر آرہے تھے تو ان کی کار کا پہیہ پھٹ گیا اور کار ایک نہر میں جا پھنسی۔ آدمی ڈوبتی ہوئی کار سے نکل آیا لیکن عورت مر گئی۔

''سب لوگوں سے ابراہیم سے نزدیک تر وہ لوگ ہیں جنہوں نے اُن کا کہا
مانا اور یہ نبی جو ایمان لائے مومنوں کا ولی اور سہارا اللہ ہی ہے۔''
(العمران:٦٨)

آدمی نے پولیس کو بتایا کہ ٹائر پھٹنے سے کچھ سیکنڈ بعد لیکن کار کے پانی میں جانے سے بہت پہلے اس نے اپنی بیوی کی آخری آواز ''اوہ میں مرگئی'' سنی۔اس نے بتایا کہ کار کے ڈوبنے سے پہلے اس کی بیوی مرچکی تھی۔ بعدازاں پوسٹ مارٹم رپورٹ نے خاوند کی بات کی تصدیق کردی اور بتایا کہ عورت ڈوبنے یا زخم لگنے سے نہیں مری بلکہ اس کی قوت حرکت قلب بند ہونے یعنی ہارٹ فیل ہونے سے ہوئی ہے۔

آپ کو بات سمجھ آئی ؟ہاں عورت ہارٹ فیل ہونے سے مری اس لئے کہ اس کو یقین تھا کہ وہ پانی میں مرے گی۔اس نے اپنی زندگی کو بچانے کی کوشش بھی نہیں کی۔

ہمارے عقائد' ہمارا انتخاب

==

آپ کسی چیز کو حاصل نہیں کرسکتے جب تک آپ کا یقین نہ ہو کہ آپ کے پاس اسے حاصل کرنے کیلئے سب کچھ ہے۔اس لئے زندگی کی طرف اپنا سفر شروع کرنے سے پہلے اپنے منفی اور مثبت عقائد کا دوبارہ جائزہ لیجئے۔ ہمارے تمام عقائد ہمارے شعوری یا لاشعوری انتخاب ہوتے ہیں اور ہماری زندگیوں پر اثر انداز ہوتے ہیں۔آپ کو یہ موقع حاصل ہوگا کہ آپ صرف ان عقائد کو رکھیں جو حقیقتاً طاقور ہیں اور جن کی آپ کی زندگی کے مقصد سے مکمل ہم آہنگی ہو۔

اکثر عقائد ماضی کے واقعات کی غلط تشریحات ہوتے ہیں۔شعوری انتخاب کے باوجود ہم انہیں اسی طرح قابول کرتے ہیں جیسے ماحول میں ہم رہتے ہیں اور انہیں لوگوں کے ساتھ جوڑ دیتے ہیں۔جس طرح عقائد سیکھے جاتے ہیں اسی طرح ان کو بھلایا اور تبدیل بھی کیا جاسکتا ہے۔فرض کریں آپ کا یقین ہے کہ اچھی نوکری سفارش کے بغیر نہیں ملتی۔ یہ بات یقیناً آپ نے شعوری یا لاشعوری طور پر سیکھی ہے جب آپ اپنے اردگرد کے لوگوں کو زندگی کے واقعات کی تشریح کرتے سنتے ہونگے۔یہ سچ نہیں ہے۔اگر آپ اس بات کو کامیاب لوگوں کی زندگیوں سے جوڑیں تو آپ کا یقین ایسا نہیں ہوگا کیونکہ کامیاب لوگ اس طرح کی بلامقصد باتوں پر یقین نہیں رکھتے۔

اگر آپ اپنے یقین کی حمایت میں سینکڑوں مثالیں دیں تو میں آپ کو سینکڑوں سچی کہانیاں سنا سکتا ہوں جو اس یقین کو رد کردیں گی۔بات صرف اتنی ہے کہ آپ کس چیز پر یقین کرنا چاہتے ہیں۔

ایسے تمام کھوکھلے اور منفی عقائد کی فہرست بنائیں جو آپ رکھتے ہیں۔ جیسا کہ میں خوبصورت نہیں ہوں، مجھے کوئی پیار نہیں کرتا، میرا کوئی خیال نہیں رکھتا، میں اچھا نہیں ہوں، میں ایسا نہیں کرسکتا، میں ناکام ہوں، میں باصلاحیت نہیں ہوں، یہ ممکن نہیں ہے۔ سفارش کے بغیر نوکری نہیں ملتی وغیرہ۔

اب آپ ان تمام عقائد کو آسانی سے چیلنج کر سکتے ہیں۔ آپ کے خیال میں سفارش کے بغیر نوکری نہیں ملتی تو ایسے لوگوں سے ملیئے جنہوں نے بغیر سفارش کے اپنی پسند کی نوکری حاصل کی ہے۔ اگر آپ کے خیال میں آپ اچھے نہیں ہیں تو ماضی کے تمام واقعات کو اکٹھا کریں جو اس بات کو جھٹلائیں۔ مثلاً سکول ٹیچر آپ کی تعریف کر رہی ہے، آپ کے والدین آپ کو پیار کر رہے ہیں، آپ کے دوست اور خاندان کے افراد آپ کی صحبت کے خواہشمند ہیں اور شیشے کے سامنے کھڑے ہو کر اپنے اندر خوبیاں تلاش کیجیئے۔ میں نے اپنے 12 سالہ کیریئر میں کوئی شخص ایسا نہیں دیکھا جو اپنے مثبت عقائد سے منسلک واضح ثبوت نہ رکھتا ہو۔

اگر آپ خود انہیں تلاش نہیں کر سکے تو میرے پاس آیئے میں آپ کو سینکڑوں ثبوت دکھا سکتا ہوں۔ اگر آپ کے خیال میں آپ کے پاس کامیاب ہونے کیلئے ذرائع ناکافی ہیں تو ان سے بات کریں جنہوں نے کچھ نہ ہوتے ہوئے کامیابی حاصل کی۔ اپنا یقین بدلیے آپ کی بیماریاں ختم ہو جائیں گی اور آپ کی جسمانی حالت بدل جائے گی۔ اگر آپ نے یقین کرنا شروع کر دیا کہ آپ کامیاب ہیں تو آپ اس پر عمل کرنا بھی شروع کر دیں گے۔ اگر آپ کے خیال میں آپ فضول ہیں تو آپ ایسے ہی ہوں گے اور اگر آپ اپنے آپ کو ناکام سمجھیں گے تو آپ ایسے ہی بن جائیں گے۔

مثبت عقائد کا انتخاب کیجیئے۔ یہ آپ کی اپنے ساتھ عظیم حمایت ہو گی اور اس پر کچھ خرچہ نہیں آتا۔ یہ آپ کی عزت نفس کو بڑھائے گی۔ سوچیں کہ آپ سب کچھ کر سکتے ہیں۔ کچھ بھی ناممکن نہیں۔ اگر اس دنیا میں کوئی اور ایسا کر سکتا ہے تو میں بھی کر سکتا ہوں۔ یہ طاقتور عقائد آپ کی جسمانی حالت پر بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔ اگر آپ کا یقین ہے کہ آپ ناکام ہیں تو آپ کا جسمانی ڈھانچہ جھک جائے گا اور آپ جھکے ہوئے نظر آئیں گے۔ دوسری طرف اگر آپ کے عقائد مثبت ہیں تو آپ کا جسم سیدھا ہو جائے گا۔ آپ لوگوں کو بتا سکیں گے کہ ''دیکھو میں کامیاب ہوں، میں اس چیز کو کر سکتا ہوں'' چاہے آپ اس کے بارے میں کچھ بھی کہیں۔ پس اپنے بارے میں اپنے تمام منفی عقائد کو مثبت اور طاقتور عقائد میں بدل ڈالیے۔

''اللہ تمہارے جسموں اور چہروں کونہیں دیکھتا وہ تمہارے دلوں کو دیکھتا ہے،
اور تمہارے اعمال کو۔'' (مسلم)

اگر آپ اپنے پرانے منفی عقائد کے ساتھ ہی رہنا چاہتے ہیں تو یہ آپ کا انتخاب ہے۔ تاہم آپ کبھی بھی انہیں نہیں بدل سکتے جب تک آپ ان کو بدلنے کا یقین حاصل نہیں کرتے۔ کیا آپ اپنے آپ کو امتحان میں بیٹھنے کیلئے رجسٹر کروائیں گے؟ اگر آپ کا یقین ہو کہ آپ نے فیل ہونا ہے، نہیں آپ ایسا نہیں کریں گے! کیا آپ ایسے شخص سے شادی کریں گے جس کے بارے میں آپ کو علم ہو کہ وہ صحیح نہیں ہے؟ نہیں! ہر چیز مثبت یقین سے شروع ہوتی ہے۔ چاہے کچھ بھی ہو اپنی کوشش جاری رکھیں کیونکہ ہم منفی عقائد کو برداشت نہیں کر سکتے۔

''جسم میں گوشت کا ٹکڑا ہوتا ہے جس وقت وہ درست ہوتا ہے سارا جسم درست
ہے اگر وہ بگڑ جائے تو سارا بدن بگڑ جاتا ہے۔ خبردار وہ دل ہے۔''
(متفق علیہ)

قانون کشش

==

کسی شخص کی صحبت یہ ظاہر کرتی ہے کہ اس کے اندر کیسی سوچیں پرورش پا رہی ہیں۔ آپ اپنی ہی طرز کے پرندوں میں اڑنا پسند کرتے ہیں۔ اگر آپ منفی سوچ رکھتے ہیں تو ایسے ہی لوگوں اور حالات کی طرف اپنے آپ کھینچے چلے آئیں گے اور اگر آپ مثبت سوچ رکھتے ہیں تو مثبت سوچ رکھنے والے لوگ ہی آپ کو اچھے لگیں گے۔ منفی اور مثبت سوچیں کچھ اشارے (Signals) رکھتی ہیں۔ جب ہم منفی سوچ سوچتے ہیں تو منفی اشارے (Signals) بھیج رہے ہوتے ہیں اور ان منفی اشاروں کے ساتھ ہم مثبت لوگوں کو اپنی طرف نہیں کھینچ سکتے۔

''جن کی یہ حالت ہے کہ مسلمانوں کو چھوڑ کر کافروں کو دوست بناتے پھرتے
ہیں کیا اُن کے پاس عزت کی تلاش میں جاتے ہیں؟ (تو یاد رکھیں کہ) کہ عزت
تو ساری کی ساری اللہ تعالیٰ کے قبضہ میں ہے۔'' (النساء:۱۳۹)

کیا ایسا شخص جو ہر وقت اپنی زندگی کے بُرے تجربات کے بارے میں سوچتا رہے اور غیر معمولی طور پر تنقید پسند، حاسد اور توہم پرست ہو، مثبت سوچ والوں کو اپنی طرف کھینچ سکتا ہے؟ وہ تو مثبت سوچ رکھنے والوں سے پیچھے ہٹے گا۔ ایسے شخص کو کون پسند کرتا ہے، جو ہر وقت بڑبڑاتا ہو۔

اگر آپ مثبت سوچتے ہیں، خوش رہتے ہیں اور خوش کن زندگی گزارتے ہیں تو آپ کے گرد مثبت لوگ اور اشیاء ہوں گی۔ ہر کوئی اس شخص کے ساتھ رہنا پسند کرتا ہے جس کیلئے زندگی خوبصورت ہو۔ پس آپ جو کرتے ہیں، جو سوچتے ہیں، آپ کی دنیا بن جاتا ہے۔

☆ آپ کے دوست آپ کی طرح ہی ہوں گے، منفی یا مثبت

☆ آپ اپنے دوستوں کی طرح ہوں گے

پس مثبت اور طاقتور سوچ اپنایئے۔

ایک عام بیماری۔ عدم احساس ذمہ داری

==

آپ کے خیال میں ہمارے معاشرے میں (گھروں اور کام کی جگہوں پر) سب سے عام بیماری کون سی ہے۔ جن لوگوں سے میرا تعلق یا واسطہ رہا اُن کی طرف سے کچھ اُس طرح کے جوابات سامنے آئے:

☆ ہمیشہ شکایت کرتے رہنا

☆ بُھلکڑ

☆ تب تک کام نہ کرنا جب تک انہیں بار بار یاد نہ کروایا جائے

☆ گپ شپ میں مصروف رہنا یا شیخی بگھارنا

☆ دوسروں کی ایسی باتوں پر تنقید کرنا جو وہ خود کرتے ہوں

☆ ہر وقت دوسروں سے بلا مقصد اور غیر ضروری حمایت چاہنا

☆ اپنی غلطیوں اور خامیوں کو دوسروں کے سر ڈالنا

یہ تمام جوبات عدم احساس ذمہ داری کا اظہار کرتے ہیں۔ لوگ اپنی غلطیوں کی ذمہ داری قبول نہیں کرتے۔

تم پر اپنی ذمہ داری ہے، جو بھٹک گیا وہ تمہیں نقصان نہیں پہنچاتا۔۔۔''۔

(المائد:۱۰۸)

ذمہ داری سے جی چُرانے کی ایک مثال

==

فرض کیجئے کہ آپ کا بچہ امتحان میں فیل ہو گیا ہے اگر اس سے وجہ پوچھیں تو اکثر کچھ اس طرح کے ملتے جلتے جوبات سننے کو ملیں گے:

☆ پیپر بہت مشکل تھا
☆ ٹیچر نے پیپر میں جان بوجھ کر نمبر کاٹے ہیں
☆ ٹیچر مجھے پسند نہیں کرتا کرتی، اس لئے اس نے مجھے فیل کر دیا ہے
☆ پیپر نصاب میں سے نہیں بنا تھا
☆ میں نے آپ کو پہلے ہی بتایا تھا کہ میں اس مضمون میں کمزور ہوں اس لئے میرے لئے ٹیوشن کا بندوبست کریں
☆ یہ سکول اچھا نہیں ہے
☆ جب ہر وقت گھر میں آپ لوگ لڑتے رہیں تو میں کیسے پڑھ سکتا ہوں
☆ اس گرم اور حبس زدہ موسم میں ایئر کنڈیشنز کے بغیر کیسے پڑھا جا سکتا ہے

جی ہاں بچہ دوسروں پر الزام لگا رہا ہے۔ کبھی سکول پر، ٹیچر پر، پرچہ امتحان پر، ماں باپ کے جھگڑنے پر یا پھر موسم پر۔ وہ اپنی صفائی پیش کر رہا رہی ہے۔ آپ بالغ افراد یا کسی ادارے کے سینئر مینجروں سے ان کی بُری کارکردگی کے بارے میں پوچھ

لیجئے وہ فوراً اس کا الزام دوسروں پر لگا دیں گے۔ مثلاً گاہک پر، ساتھی پر، باس پر، بیچنے والے پر، اشتہاری ایجنسی، حکومتی پالیسیاں، معاشی حالات یا مقابلہ بازی۔ ذمہ داری سے جی چرانے کا یہ وائرس ہمارے معاشرے میں اس قدر پھیل چکا ہے کہ شاید ہی کوئی شخص اس کے اثر سے بچا ہے۔

''حضرت محمد ﷺ نے فرمایا، جسے تم آسان سمجھو وہ آسان ہے''۔

(حدیث پاک)

ذمہ داری کیا ہے؟

==

ذمہ داری کی تعریف کچھ ایسے ہے:

☆ ذمہ دار ہونے کی حالت

☆ ایک فرض یا بھروسہ جس کی ادائیگی کیلئے کسی کو ذمہ داری سونپی جائے

ذمہ دار ہونے کا مطلب ہے:

☆ کسی چیز کا انچارج ہونے کے ناطے اس کیلئے جوابدہ ہونا

☆ کسی چیز کیلئے جوابدہی

☆ کسی چیز کا الزام یا حق تسلیم کرنا

☆ اپنے اعمال کا اخلاقی طور پر خود جوابدہ ہونا

لفظ ذمہ داری (Responsibility) دو الفاظ کا مجموعہ ہے۔ Response یعنی جواب اور ability یعنی صلاحیت۔

دوسرے لفظوں میں جوابدہی کی صلاحیت یا ردعمل کی صلاحیت۔

''کہہ دیجئے! کہ ہمارے کیے ہوئے گناہوں کی بابت تم سے کوئی سوال کیا جائے گا نہ تمہارے اعمال کی بازپرس ہم سے کی جائے گی۔'' (سبا:۲۵)

آپ پہ کون حاوی ہے؟

==

چند سال پہلے ایک تحقیق کے سلسلے میں میں نے جیل کا دورہ کیا۔ میں ایک ایسے شخص سے ملا جو قتل کے الزام میں عمر قید بھگت رہا تھا۔ اس نے مجھے بتایا کہ وہ بہت شرمیلا اور ڈرپوک تھا اور اپنے علاقے میں اس کی بہت اچھی شہرت تھی۔ قتل کرنا تو اُس کے تصور سے بھی باہر تھا تاہم ایک دن کسی نے اس کو ایسا کرنے پر مجبور کر کے اس کی زندگی تباہ کر دی۔

میرا خیال تھا کہ کسی نے اس کو ایسا فعل کرنے پر مجبور کیا ہوگا۔ مجھے حیرت ہوئی جب اس نے کہا کہ نہیں نہیں! میرا یہ مطلب نہیں ہے۔ کسی نے بھی مجھے قتل کرنے پر مجبور نہیں کیا۔ میں نے خود ایسا کیا ہے۔ لیکن دیکھو اس (قسمت) نے مجھ سے قتل کروا یا۔ مجھے مزید تجسّس ہوا۔ اس نے بتایا کہ ایک دن وہ اپنے گھر سے باہر کھڑا تھا۔ اس نے اپنی بہن کو کالج سے واپس آتے دیکھا۔

اس نے چند نوجوان لڑکوں کے ہنسنے کی آواز سنی۔ اسے لگا کہ جیسے وہ اس کی بہن کو چھیڑ رہے ہیں۔ وہ جلدی سے گھر کے اندر گیا، ایک بڑی چُھری لی اور باہر بھاگا۔ جب اس کی بہن نے اپنے بھائی کو ہاتھ میں چاقو لیے ان لڑکوں کی طرف بھاگتے دیکھا تو اس نے چیختے ہوئے اُس سے کہا کہ وہ لڑکے اسے نہیں چھیڑ رہے۔ لیکن اس نے اس کی بات نہ سنی۔ اس نے اُن میں سے ایک لڑکے کو پکڑا اور اسکے چُھری گھونپ دی، باقی لڑکے بھاگ گئے۔

میں نے اس سے پوچھا کہ اب وہ کیا محسوس کرتا ہے۔ اس نے کہا کہ اب اسے احساس ہوتا ہے کہ اس کی بہن جسے وہ بہت محبت کرتا تھا اور جس کی حفاظت اس حد تک کرتا تھا کہ کسی کا اس کی طرف دیکھنا برداشت نہیں کر سکتا تھا، اب وہی بہن اس کی وجہ سے پریشانی میں مبتلا ہے۔ کوئی اس سے شادی کرنے کو تیار نہیں کیونکہ وہ ایک قاتل کی بہن ہے۔ وہ مہینے میں دو بار مجھے یہاں ملنے آتی ہے۔ سینکڑوں آنکھیں اسے دیکھتی ہیں اور میں کچھ بھی نہیں کر سکتا۔ اس نے کہا لیکن دیکھو اس میں میرا قصور نہیں ہے۔ میرے ہمسائے میری شرافت کے گواہ ہیں۔ بس میری قسمت ایسی تھی۔ میں نے اس سے کہا سچ سچ بتاؤ کہ کیا تم سمجھتے ہو کہ تمہارے پاس صرف قتل کرنے کی چوائس تھی۔ اس نے کہا ''کبھی کبھی میں سوچتا ہوں کہ میں قتل کرنے کی سوچ کو ترک بھی کر سکتا تھا''۔

یہ ذمہ داری سے بچنے اور دوسروں کے سر الزام لگانے کی ایک عام اور روایتی سی مثال ہے۔ جس چیز کا ہمیں احساس نہیں ہوتا وہ یہ ہے کہ ''یہ اہم نہیں کہ دوسرے ہمارے ساتھ کیا کرتے ہیں (یعنی عمل) بلکہ ہم دوسروں کے ساتھ جواباً کیا کرتے ہیں، یعنی (ردعمل)۔ یہی چیز ہماری زندگیوں کے نتائج متعین کرتی ہے۔

''بنی آدم اس وقت تک ہلاک نہ ہونگے یہاں تک کہ وہ اپنے کردار کے
جواز کیلئے عذر (بہانے) نہ کرنے لگیں۔'' (مشکوٰۃ)

انتخاب کی اہلیت' ایک اہم فرق

===

ہماری ساری زندگی انتخاب ہی کی مرہون منت ہے۔ انتخاب کی اہلیت جیتنے اور ہارنے والوں کے درمیان امتیاز پیدا کرتی ہے۔ چاہے کتنی ہی بری صورتحال کیوں نہ ہو اگر لوگ چاہیں تو انتخاب کر سکتے ہیں۔ اکثر لوگوں کو احساس ہی نہیں ہوتا کہ ان کو انتخاب کا اختیار حاصل ہے۔ جس شخص نے اپنی بہن پر ہنسنے والے کو قتل کر دیا حتیٰ کہ اس کے پاس بھی کئی قسم کے انتخاب کے اختیارات موجود تھے۔

- ☆ وہ اس نوجوان سے پوچھ سکتا تھا کہ کیا واقعی وہ اسکی بہن پر ہنسا ہے
یا کیوں ہنسا ہے
- ☆ اگر اس نے ایسا کیا ہوتا تو یہ اس کی اصلاح کر سکتا تھا
- ☆ وہ اس کو خبردار کر سکتا تھا
- ☆ اور اگر وہ اپنا رویہ ٹھیک نہ کرتا تو اس کی پٹائی کر سکتا تھا
- ☆ وہ اس واقع کو نظر انداز بھی کر سکتا تھا
- ☆ وہ لڑکے کے والدین کو بتا سکتا تھا کہ لڑکے نے کیا کیا ہے

اس کے علاوہ بھی بہت سی باتیں ہیں لیکن ہم ان پر بحث نہیں کریں گے کیونکہ ہمیں اس کی ضرورت نہیں۔ ہم نے اپنی زندگیوں کی ذمہ داری قبول نہ کر کے اپنے آپ کو کمزور کر لیا ہے۔

ہم جو کچھ کرنا چاہتے ہیں اس بات کا تعین کرتا ہے کہ ہم اپنی آئندہ زندگی میں کیا کریں گے، کہاں جائیں گے، کہاں رہیں گے، کہاں اور کیسے ہم اپنا وقت گزاریں گے، ہم کیا اور کہاں پڑھیں گے، کس کے ساتھ اور کیوں شادی کریں گے، کس کام میں اپنے آپ کو مصروف رکھیں گے، ٹی۔وی پر کیا دیکھیں گے اور کیا نہیں دیکھیں گے، ہم کیا پڑھیں گے اور کیا نہیں پڑھیں گے، ہم کیسے دوست بنائیں گے، ہم کیا کھائیں گے، کیا پئیں گے، کہاں جائیں گے اور باقی ہر قسم کے انتخاب کے اختیارات ہی ہماری زندگی کو اچھا یا بُرا بناتے ہیں۔

کچھ بھی بدلنا ناممکن ہے جب تک آپ زندگی کے فیصلے خود نہ کریں

==

پچھلے سال ایک کلاس میں، میں نے طلباء سے پوچھا کہ ان میں سے کتنے لوگ اپنی پسند سے ایم۔بی۔اے کر رہے ہیں۔ تقریباً 76% سے زیادہ لوگوں نے جواب دیا کہ گھر کے کسی بڑے کے کہنے پر انہوں نے داخلہ لیا ہے۔آپ خود اندازہ کر سکتے ہیں کہ اس طرح کے طالب علموں کے نتائج کیسے ہوں گے۔ جو کام وہ کر رہے ہیں اس کو کرنے کا اُن میں کوئی ذاتی شوق نہیں پایا جاتا اور چونکہ یہ وہ دوسروں کی خواہشات پر پورا اُترنے کیلئے کر رہے ہوتے ہیں لہٰذا جب بھی ان کے نتائج خراب آئیں گے ان کے پاس گھڑا ہوا جواب موجود ہوگا کہ ''آپ کے کہنے پر میں یہ کر رہا ہوں مجھے تو اس میں کوئی دلچسپی نہیں ہے''۔ جب میں نے ان سے پوچھا کہ وہ اپنی زندگی میں کیا کرنا چاہتے ہیں تو سوائے چند ایک کے کسی کے پاس کوئی جواب نہیں تھا۔

آپ بہت اعتماد سے کار چلا رہے ہیں۔آپ کو یقین ہے کہ آپ نے کہاں جانا ہے۔آپ ٹریفک قوانین کی پابندی بھی کر رہے ہیں۔ جب تک آپ کو یہ معلوم رہے گا کہ آپ کیا کر رہے ہیں نہ تو کوئی آپ کے کام میں دخل انداز ہوگا اور نہ آپ کو مدد کی پیشکش کرے گا۔لوگ آپ پر اعتبار کر سکتے ہیں، آپ کی مدد لینے کیلئے آپ کے پاس رُک سکتے ہیں لیکن آپ کو مدد کی پیشکش کوئی نہیں کرے گا جب تک آپ کو اس کی ضرورت نہیں ہوگی۔

آپ گاڑی کوالٹا سیدھا چلارہے ہیں، اطراف میں دیکھ رہے ہیں تا کہ گلیوں کے نام پڑھ سکیں یا آپ کا ٹائرپنکچر ہوگیا ہے، بہت سے لوگ آپ کی حرکتوں کو دیکھتے ہوئے مدد کی پیشکش کریں گے اور آپ کو بتائیں گے کہ آپ راستہ بھول گئے ہیں۔ چندلوگ آپ کونصیحتیں بھی کر سکتے ہیں یا طنز بھی۔

پس اگر آپ کی زندگی آپ کے اختیار میں ہے تو لوگ آپ سے سیکھنے اور آپ سے نصیحت حاصل کرنے کے خواہشمند ہوں گے لیکن اگر آپ اپنی زندگی کی ڈرائیونگ سیٹ پر بیٹھنے سے انکار کردیں تو اس کا مطلب ہے آپ دوسروں کو دعوت دے رہے ہیں کہ وہ آپ کی زندگی کو متاثر کریں۔

’’قسم ہے نفس کی اور جیسا کہ اُسے سنوارا۔ کچھ سمجھ دی اُس کو بُرائی کی اور بچ کر چلنے کی۔ جس نے اُسے پاک کیا وہ کامیاب ہوا۔ اور جس نے اُسے خاک میں ملا دیا وہ نا کام ہوا۔‘‘ (الشّمس :۷۔۱۰)

ایک سترہ سالہ نوجوان ہائیر سیکنڈری سکول کے امتحان میں تین بار نا کام ہوا۔ اس کے باپ نے اسے اپنی دکان پر بٹھا دیا۔ اب کوئی اس کیلئے اس کے باپ کو ذمہ دار ٹھہرا سکتا ہے۔ اگر وہ لڑکا اپنی زندگی اپنی خواہش کے مطابق گزارنا چاہتا تو اپنے باپ کو ثابت کر کے دکھاتا۔ اگر وہ امتحان پاس کر لیتا تو اس کا باپ نہ تو اُس کو پڑھائی چھوڑنے دیتا، نہ اس کو اس کی مرضی کے خلاف کچھ کرنے پر امادہ کرتا۔

احساس ذمہ داری کیا ہے؟

==================================

فرض کیجئے کہ ذمہ داری کا مطلب اپنی پسند کا کام کرنا ہے، کیونکہ آپ خود ایسا کرنا چاہتے ہیں۔ کسی نے آپ کو ایسا کرنے کو نہیں کہا۔ اگر کوئی اپنی مرضی سے کوئی کام کرنا چاہے تو وہ دوسروں کو کیسے اجازت دے سکتا ہے کہ وہ اس کے کام کو روکیں۔ آپ نے شعوری طور پر کسی کام کا انتخاب کیا۔ شعوری طور پر اپنی زندگی کی ذمہ داری لی اور اس پر قائم رہے۔ ذمہ داری صرف کسی کام کو کرنے کی خواہش کا نام نہیں۔ یہ ایک وعدہ ہے اپنے آپ سے کہ آپ جو چاہتے ہیں اس کے سوا اور کچھ بھی کرنا قبول نہیں کریں گے۔

بنیادی طور پر لفظ ذمہ داری کا مطلب کچھ یوں ہے:

- ☆ اپنی موجودیت کی ذمہ داری قبول کرنا
- ☆ اپنی خواہش کے مطابق کامیابیوں کی ذمہ داری قبول کرنا
- ☆ اپنے انتخاب اور اعمال کی ذمہ داری قبول کرنا
- ☆ اپنی کارکردگی کی ذمہ داری قبول کرنا
- ☆ اپنے رویوں اور لوگوں کے ساتھ اپنے تعلقات جن میں آپ کے ساتھ کام کرنے والے لوگ، گاہک، زندگی کے ساتھی، بچے، دوست، اجنبی اور رشتہ دار سبھی شامل ہیں، کی ذمہ داری قبول کرنا
- ☆ اپنی شخصی تعمیر و ترقی کی ذمہ داری قبول کرنا
- ☆ اپنے وقت کی ذمہ داری قبول کرنا
- ☆ اپنی خوشی کی ذمہ داری قبول کرنا
- ☆ ان اقدار کو پسند کرنے کی ذمہ داری قبول کرنا جو آپ نے اپنائی ہیں

"۔۔۔اور کوئی بوجھ اُٹھانے والا دوسرے کا بوجھ نہیں اُٹھائے گا۔۔۔"۔

(الانعام:۱۶۴)

اپنے خوابوں کی تعبیر کو ادھورا نہ چھوڑیں

==

تقریباً سترہ سال پہلے ایک سکول کے استاد نے طلباء سے پوچھا کہ وہ اپنی زندگی میں کیا پیشہ اختیار کرنا چاہتے ہیں۔تمام بچوں نے اپنی اپنی پسند بتائی یعنی ڈاکٹر، انجینئر، وکیل، بزنس مین وغیرہ۔کلاس میں ایک بہت غریب سیاہ فام بچہ بھی تھا۔ جس کی ماں اکیلی اس کے پرورش کر رہی تھی۔اس کی ماں معمولی سی نوکری سے ایک بڑے خاندان کو پال رہی تھی۔ بچے نے سوچا کہ دوسرے بچوں کے مذاق سے بچنے کیلئے اسے کچھ زیادہ بڑی چیز کا نام لینا چاہیے۔تو اس نے کہا کہ "میں امریکہ کا صدر بننا چاہتا ہوں"۔کلاس میں قہقہہ گونجا کیونکہ سب جانتے تھے کہ وہ بہت غریب ہے۔ بچہ منہ بناتا ہوا گھر گیا اور ساری

کہانی ماں کو سنائی اور پوچھنے لگا کہ ''ماں کیا ہم اتنے غریب ہیں کہ میں صدر بننے کا خواب بھی نہیں دیکھ سکتا؟''

''اور ہم کسی نہ کسی طرح تمہاری آزمائش ضرور کریں گے، دشمن کے؟ ڈر سے، بھوک پیاس سے، مال وجان اور پھلوں کی کمی سے اور اُن صبر کرنے والوں کو خوشخبری دے دیجئے۔'' (البقرہ:۱۵۵)

ماں نے جواب دیا'' بیٹے یہ تو تم پر منحصر ہے یا تو تم اپنے خواب کے ساتھ اپنے آپ کو وابستہ کرلو اور اسے حاصل کرنے کی کوشش کرو یا پھر باقی زندگی میں اس طرح کی شرمندگی بار بار اُٹھانے کیلئے تیار رہو''۔ اس بات نے اس غریب لڑکے کی زندگی بدل دی۔ اس نے اپنے خواب کو تعبر دینے کا تہیہ کرلیا۔ 1996 میں وہ امریکہ کا سب سے کم عمر (28 سال کی عمر میں) کانگرس کا رکن بنا۔ BBC کو ایک انٹرویو دیتے ہوئے اس نے بتایا کہ پندرہ سال کی انتھک محنت اور مسلسل جدوجہد سے وہ اس مقام تک پہنچا ہے۔ لیکن اس کی زندگی اسی دن بدل گئی تھی جب اس نے اپنے خواب کو حقیقت بنانے کی ذمہ داری اٹھالی تھی۔

''تم نہ سستی کرو اور نہ غمگین ہو، تم ہی غالب رہو گے، اگر تم ایماندار ہو۔''

(ال عمران:۱۳۹)

اہم فرق

==

ذمہ داری قبول کرنے کا فیصلہ انسان کو دوسری مخلوقات سے منفرد کرتا ہے۔ انسان کو اللہ تعالیٰ نے انتخاب کرنے کی اہلیت سے نوازا ہے اور ہمارا انتخاب ہماری قسمت کو متعین کرتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ہر مخلوق کا اختیار متعین کیا ہے سوائے جنوں اور انسانوں کے۔ پانی کی منزل مقرر ہے کہ اس نے اوپر سے نیچے کی طرف بہنا ہے۔ پرندے، جانور اور دوسری بہت سی مخلوقات صبح سویرے اُٹھ کر اللہ کی تسبیح بیان کرتی ہیں اور اپنی جبلت کے مطابق سورج غروب ہونے سے پہلے اپنے گھروں کو لوٹ جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ کچھ اور کرنے کا اختیار ان کے پاس نہیں ہے۔ آپ کبھی نہیں دیکھیں گے کہ کوئی جانور صبح نہ اُٹھا ہو کیونکہ وہ رات بھر ٹی۔ وی پر فلمیں دیکھنے میں مصروف تھا۔ اسی طرح آپ کسی مخلوق کو خودکشی کرتے نہیں دیکھیں گے۔

انسان اور جنات کو اپنے خالق کو ''ناں'' کہنے اور اس کے حکم کی خلاف ورزی کا اختیار حاصل ہے۔اس نے انہیں اختیار دیا ہے کہ وہ اپنی تقدیر خود بنائیں۔انسان چاہیں تو اللہ کی حمد نہ کریں، نمازیں ادا نہ کریں، اس کی مرضی کو نہ مانیں، نہ سیکھیں، نہ آگے بڑھیں اور یہاں تک کہ خودکشی کر لیں، بُرائی میں سے اچھائی منتخب کرنے، طاقت اور صلاحیت رکھنے کے باوجود کسی کو نہ مارنے، بُرائی کو اچھائی میں بدلنے، ٹی وی بند کر کے نماز ادا کرنے، الکوحل کا استعمال نہ کرنے، جب کوئی نہیں دیکھ رہا تب بھی چوری نہ کرنے، جب ڈیوٹی پر کوئی نہ ہو تب بھی سرخ بتی پر رکنے اور اذیت دینے والے کو معاف کرنے کی اہلیت رکھنے سے ہی انسان ''اشرف المخلوق'' اور ''خدا کا نائب'' کہلانے کا حقدار ہے۔انتخاب تقدیر بن جاتا ہے۔اگر آپ اپنے منہ پر پڑے تھپڑ کا جواب معافی سے دیں گے تو یہ آپ کی تقدیر کا تعین کرے گا۔معاف کرنے سے تھپڑ مارنے والا آپ کا بہترین دوست بن سکتا ہے اور تھپڑ کے جواب میں تھپڑ سے آپ بدترین دشمن بنا سکتے ہیں اور دشمن کو مارنے سے یا تو آپ خود مریں گے یا پھر باقی کی ساری زندگی سلاخوں کے پیچھے گزاریں گے۔

ذمہ داری قبول نہ کرنا عزت نفس میں کمی کی وجہ بنتا ہے

==

سائیکالوجسٹ اس بات پر متفق ہیں کہ کھانا، کپڑا اور ستائش کی طرح دوسروں سے عزت کروانا بھی انسان کی ضرورت ہے۔ اگر آپ فاقے سے مر رہے ہیں اور آپ کے پاس کھانے کو بھی کچھ نہیں تو آپ کیا کریں گے۔پہلے تو آپ کہیں سے کھانا ڈھونڈیں گے، ناکام ہونے پر مانگیں گے اور آخر آپ چوری کرنے اور دوسروں سے چھیننے کو بھی بُرا نہیں سمجھیں گے۔ کیوں؟ اگر مجھے کسی چیز کی شدید ضرورت ہے (کیونکہ وہ چیز بنیادی ضرورتوں میں سے ہے) اور میں خود سے اس کو حاصل نہیں کر سکتا تو پھر میں بیرونی طور پر اسے حاصل کرنے کی کوشش کروں گا۔

بالکل اسی طرح جذباتی ضروریات کے لئے بھی ہوتا ہے۔عزت ایک جذباتی ضرورت ہے۔اگر مثالی بات کی جائے تو وہ شخص جس نے بہت کامیابیاں حاصل کی ہوں یا اپنے اعلیٰ کردار کی وجہ سے معاشرے کو بہت فائدہ پہنچایا ہو، اس کی عزت نفس بہت زیادہ ہوگی اور اس کی ہر ضرورت اندرونی طور پر پوری ہوگی۔اس کو یہ فکر لاحق نہیں ہوگی کہ لوگ اسکے بارے میں کیا سوچتے ہیں کیونکہ وہ خود اپنے آپ کو جانتا ہے۔وہ دوسروں کو اپنی عزت کرنے کو مجبور نہیں کرے گا۔کم ظرف لوگوں میں عزت نفس اور غیرت کی کمی پائی جاتی ہے۔اور ان میں دوسروں سے عزت کروانے کا جذبہ شدید ہوتا ہے۔

آپ کسی ایسے شخص کی عزت نفس کے بارے میں کیا کہیں گے جو چاہتے نہ چاہتے ہوئے بار بار اپنے بارے میں بتاتے ہیں کہ وہ:

☆ بے کار ہیں
☆ اپنی زندگی پر ان کا کنٹرول نہیں
☆ ناکام ہیں
☆ کچھ نہیں کر سکتے
☆ زندگی کی تمام چیزوں کیلئے دوسروں پر انحصار کرتے ہیں
☆ اپنی زندگی کے فیصلے نہیں کر سکتے
☆ اپنے دن یا اپنی زندگی کی منصوبہ بندی اپنی مرضی سے نہیں کر سکتے

ظاہری بات ہے یہ شخص کمزور عزت نفس کا مالک ہے۔ بلند عزت نفس کے حامل لوگ ذمہ دار ہوتے ہیں اور اپنے ہر عمل کیلئے اپنے آپ کو جوابدہ سمجھتے ہیں۔ وہ یہ بات جانتے اور اعتراف کرتے ہیں کہ:

☆ ہاں کچھ لوگ خصوصی حیثیت کے حامل ہونگے لیکن میں اس کام کو حقیقت بنانے کیلئے زیادہ کوشش کرنے پر یقین رکھتا ہوں۔
☆ ہاں میرا یقین ہے کہ ہماری قسمت ہمارے اپنے ہاتھوں میں ہے۔
☆ ہاں ہمارے ساتھ جو کچھ ہوتا ہے اس پر تو ہمارا کنٹرول نہیں ہے لیکن ہم اس چیز پر جواباً کیا ردعمل ظاہر کرتے ہیں، بالآخر ہماری زندگی کا اصل رخ متعین کرتا ہے۔

''اے ایمان والو! تم پر اپنی ذمہ داری ہے جو بھٹک گیا وہ تمہیں نقصان نہیں پہنچاتا جب تم راہ پر چل رہے ہو، اللہ ہی کی طرف تم سب کی واپسی ہوگی پھر وہ تمہیں بتائے گا جو تم کیا کرتے تھے۔'' (المائدہ:۱۰۸)

اپنے احساسات اور جذبات پہچانیے

==

اکثر لوگوں کے خیال میں احساسات اور جذبات مترادف الفاظ نہیں، درحقیقت یہ مختلف ہیں۔

احساسات کی تعریف یہ ہے کہ یہ اندرونی کیفیت اور احساسات کے متعلق آگاہی ہے۔ احساسات ہماری سوچوں کا آئینہ ہوتے ہیں۔ احساسات خوشگوار اور ناخوشگوار داخلی ردعمل ہوتے ہیں جو کسی بھی صورتحال میں کسی کو بھی پیش آسکتے ہیں اور عموماً دلیل کی عدم موجودگی کی طرف اشارہ کرتے ہیں۔ لہٰذا احساسات ہمارے ردعمل ہیں جو ہم مختلف صورتحال میں ظاہر کرتے ہیں۔ جذبات ہمارے انفرادی تاثرات ہوتے ہیں یعنی احساسات کا ردعمل۔

''جو کچھ آنکھ اور دل کی طرف سے آتا ہے وہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہے جو کہ عظیم اور رحم کرنے والا ہے۔ جو کچھ ہاتھ اور زبان سے آتا ہے وہ شیطان کی طرف سے ہے۔'' (مشکوٰۃ المصابیح)

یہاں میں اندرونی احساس یا چھٹی حس کی بات کر رہا ہوں۔ جسے عموماً میں انسان کے اندر کی آواز، دل کی آواز اور خدا کی آواز کا نام دیتا ہوں۔ میں ان سادہ انسانی احساسات، حالات و واقعات اور لوگوں کو اپنے ردعمل جو ہماری اپنی سوچوں سے بنتا ہے، کی بات کر رہا ہوں۔ بوریت، اداسی، تھکاوٹ، خوف، دکھ، ناامیدی، غم، حساس گناہ، تنہائی، خوشی، قناعت پسندی یہ تمام احساسات ہیں۔ مگر نفرت، پریشانی، رونا اور ہنسنا ہمارے احساسات کا جوابی تاثر یا ردعمل ہیں جو کہ ہمارے جذبات کہلاتے ہیں۔

آپ اپنے کسی قریبی دوست سے ناامید ہو چکے ہیں، یہ ایک احساس ہے۔ تاہم اگر آپ اس سے نفرت کرنا، اس پر چیخنا چلانا، گالیاں دینی شروع کر دیں تو یہ تمام جذبات ہیں۔ آپ کو اپنے احساسات پر تو قابو نہیں ہے لیکن آپ جذبات پر قابو پانے کی طاقت اور صلاحیت رکھتے ہیں۔ کسی قریبی رشتہ دار کی موت کا غم ایک فطری انسانی احساس ہے۔ آپ اس احساس پر کیسا ردعمل ظاہر کرتے ہیں یہ آپ کی اپنی پسند ہے اور اسی کو جذبات کہتے ہیں۔ آپ رونا پسند کریں، غمگین ہونا یا خودکشی کرنا چاہیں، خوش ہونا بھی ایک احساس ہے اور شور وغل کرنا یا خوشی کو منانا یہ آپ کی پسند پر مبنی ہوتا ہے۔

''اور اپنی نفسانی خواہش کی پیروی نہ کرو ورنہ وہ تمہیں اللہ کی راہ سے بھٹکا دے گی۔ یقیناً جو لوگ اللہ کی راہ سے بھٹک جاتے ہیں ان کیلئے سخت عذاب ہے اس

لئے کہ انہوں نے حساب کے دن کو بھلا دیا ہے۔'' (صٓ:۲۶)

اعصابی تعلق (Neuro Association) کیا ہے؟

==

ہم اپنے احساسات کے بھی ذمہ دار ہیں۔ کئی لوگ اس بات سے متفق نہیں ہوتے اور کہتے ہیں کہ ان کو اپنے احساسات پر اختیار نہیں ہے اور اگر ہم اپنے منفی یا مثبت جذبات کا اظہار نہ بھی کریں تب بھی احساسات تو اندر موجود رہتے ہیں۔ میں اتفاق کرتا ہوں لیکن اکثر اوقات ہمارے احساسات ہمارے سوچوں سے نکلتے ہیں۔ سوچوں کو بدل کر احساسات کو بدلنا ممکن ہے۔ میں اس کی وضاحت کرتا ہوں۔

میرے ایک سیمینار کے بعد ایک خاتون میرے پاس آئی اور کہنے لگی کہ وہ اس بات سے متفق نہیں ہے کہ احساسات بدل سکتے ہیں۔ اس نے بتایا کہ اس کے خاندان میں ایک عورت جسے وہ پسند نہیں کرتے وہ اس عورت کو تقریباً تین سال سے جانتی ہے اور چاہے وہ کتنی ہی خوش کیوں نہ ہو جیسے ہی اس عورت کو دیکھتی ہے اس کا موڈ آف ہو جاتا ہے۔

ہم شعوری یا لاشعوری طور پر لوگوں اور اشیاء کے بارے میں جو عکس اپنے دماغ میں بناتے رہتے ہیں وہ ہمارے رویوں کو متاثر کرتے ہیں۔ میں اس بات پر یقین نہیں کرتا کہ کوئی کسی کو بغیر وجہ کے ناپسند کرتا ہو۔

اس خاتون نے مجھے بتایا کہ جب پہلی دفعہ میں نے اس عورت کو دیکھا تو میرے احساسات منفی نہیں تھے۔ اسے اس پر رشک آیا کیونکہ وہ عورت خوبصورت، دراز قد، سمارٹ اور اپنی عمر جو کہ 35 سال تھی سے بہت چھوٹی نظر آتی تھی۔ یہ ان کی پہلی ملاقات تھی جو ایک پارٹی میں ہوئی۔

وہ متاثر کن شخصیت کی حامل اور اچھی گفتگو کرنے والی خاتون تھی۔ پارٹیء میں دو دفعہ اس نے اس عورت کو اپنے خاوند سے گفتگو کرتے دیکھا تو اس کے حسد کے احساسات میں شدت آ گئی۔ کھانے کے دوران دو بار اس نے اس کے خاوند کو کوئی ڈش پکڑائی۔ (اس نے اور بھی بہت سے لوگوں کو بہت سی چیزیں پکڑائیں) کھانے کے بعد کافی پیتے ہوئے اس نے اپنی باتوں اور خاص طور پر امریکہ میں اپنے پانچ سالہ قیام کے تجربات بتانے میں لوگوں کو محو کیے رکھا۔

''ہر شخص اپنے اعمال کے بدلے میں گروی ہے۔'' (المدثر:۳۸)

یہ خاتون جانتی تھی کہ وہ عورت اور اس کا خاوند امریکہ میں سیٹل تھے۔اب خاتون واپس آ گئی ہے اور اس کا خاوند جلد ہی آ جائے گا۔تب سے اب تک وہ اس عورت سے بہت نفرت کرتی ہے اور اگر اسے پتہ چل جائے کہ وہ کسی پارٹی میں آ رہی ہے تو یہ وہاں جانے سے گریز کرتی ہے۔

اس کے بعد کچھ نہیں ہوا۔لیکن آخر یہ سب کیوں ہوا۔کمپیوٹر کی ہارڈ ڈسک کی طرح ہمارا ذہن بھی سوچوں کو جمع کرتا ہے۔ دماغ کسی بھی ایسی چیز پر عمل پذیر نہیں ہوتا جو اس کے اندر موجود نہ ہو۔جب آپ کسی شخص یا کسی شے کو پہلی بار دیکھتے ہیں تو آپ اسے پہچانتے نہیں کیونکہ آپ نے اسے پہلے کبھی نہیں دیکھا تھا۔اس لئے اس کی فائل دماغ میں نہیں ہوتی اور اس لئے اس کے ساتھ کوئی احساسات واسطہ نہیں ہوتے۔آپ پہلی نظر میں کسی شخص کو ناپسند نہیں کرتے۔(اس بات کے آخر میں ایک غیر معمولی چیز کے بارے میں بھی بتاؤں گا)۔جب آپ پہلی دفعہ کسی شخص یا شے کو دیکھتے ہیں تو آپ کے ذہن میں اس کا ایک عکس بن جاتا ہے۔یہ ایک نئی کمپیوٹر فائل ہے۔اس فائل میں اس شخص یا شے کی تصویر اور شعوری یا لاشعوری طور پر آپ جو کچھ اس کے متعلق کہتے ہیں رکھا جاتا ہے۔

جب آپ نے بالکل پہلی دفعہ کسی کو دیکھا تو آپ کے ذہن میں اس کا عکس موجود نہیں تھا۔اس کا مطلب ہے اس کی فائل موجود نہیں۔اگر ایسی کوئی فائل ہوتی تو آپ کا ذہن اسے آپ کے سامنے لے آتا۔پس آپ مثبت یا منفی شدید رائے قائم نہیں کرتے کیونکہ جب آپ نے پہلی دفعہ اس شخص کو دیکھا تو آپ کے دماغ میں متعلقہ مواد موجود نہیں تھا۔

پہلی فائل تصویر رکھتی ہے آپ کی رائے نہیں، جب تک کہ آپ اس شخص یا شے کے بارے میں کچھ کہتے نہیں۔اس خاتون کے معاملے میں بھی کچھ ایسا ہی ہوا۔جب وہ پہلی بار اس عورت سے ملی تو اس کے احساسات مختلف تھے۔تاہم پہلی ملاقات سے حاصل کردہ معلومات اس کے اپنے پسند و ناپسند کے معیار کے ساتھ اس کے ذہن کی یادداشت میں محفوظ ہو گئیں۔جب اس کے ذہن نے اسے test کیا تو پہلی نظر میں وہ اسے اچھی لگی اور اس کے بعد اصل کہانی شروع ہوئی۔پہلی ملاقات نے ایک نئی فائل بنا دی اور اب اس نے اس عورت کے متعلق سوچنا شروع کر دیا۔جب اس نے اپنے خاوند کو اس سے باتیں کرتے دیکھا تو اس نے سوچا کہ اس کا مقصد کیا ہے؟ جلد ہی جب اس کے گرد زیادہ لوگ اکٹھے ہوئے تو یہ حسد سے بڑبڑائی کہ اس عورت میں ایسی کیا خاص بات ہے، ذہن نے ان معلومات کو بھی محفوظ کر لیا اور جب اس عورت نے اس کے خاوند کو

چند ڈشیں پیش کیں تو اس نے سوچا کہ یہ عورت اپنے آپ کو سمجھتی کیا ہے؟ یہ میرے خاوند کے ساتھ اتنی اچھی طرح کیوں پیش آ رہی ہے؟ یقیناً اس کا کوئی مقصد ہے؟ اور یہ ساری باتیں اس عورت کی تصویر کے عکس کے ساتھ ہی اس کی یاداشت میں محفوظ ہوگئیں۔

''کوئی بھی بوجھ اُٹھانے والا دوسرے کا بوجھ نہیں اُٹھائے گا۔۔۔اور جو بھی
پاک ہو جائے وہ اپنے ہی نفع کے لئے پاک ہوگا۔لوٹنا اللہ ہی کی
طرف ہے۔'' (فاطر:۱۸)

گھر واپس جاتے ہوئے گاڑی میں جب اس کے خاوند نے اس عورت کے متعلق کوئی بات کہنا چاہی تو اس نے کہا ''بس کیجئے میں اس عورت کے بارے میں کچھ نہیں سننا چاہتی''۔اس کے بعد اس نے جب بھی عورت کے متعلق سوچا ہمیشہ نفرت سے سوچا، چھ ماہ بعد انہیں پھر ایک دعوت پر مدعو کیا گیا تو اس نے فوراً میزبان سے پوچھا کہ وہ عورت تو نہیں آ رہی؟ بعد میں اس نے اپنے خاوند سے کہا کہ مجھے تو اس عورت کی کہانیاں سننے میں کوئی دلچسپی نہیں ہے۔اس لئے ہم میں سے کوئی بھی پارٹی میں نہیں جائے گا۔تین ماہ بعد اس نے اپنی دوستوں کو گھر بلایا اور تقریباً ایک گھنٹہ یہ لوگ اس عورت کی برائیاں کرتے رہے۔ اس عورت کے بارے میں جتنی معلومات بھی اس کے دماغ میں جمع ہو رہی ہیں وہ سب منفی معلومات ہیں۔یہ جب بھی اس کے متعلق سوچتی اسے put off کر دیتی۔اسے کہتے ہیں اعصابی تعلق یا نیورو ایسوسیایشن۔

کسی ہائے وے پہ ڈرائیونگ کرتے ہوئے آپ کیسٹ پلیئر یا ریڈیو پر گانا بھی سن رہے ہوں، اس کے ساتھ آپ جو بھی کریں یا سوچیں گے وہ ساری چیزیں اس گانے کی فائل کے ساتھ آپ کے ذہن میں محفوظ ہوں گی۔آپ نے گانا سنتے ہوئے کسی دوست کے متعلق سوچا آپ کے ذہن نے گانے اور دوست کے درمیان ایک تعلق قائم کر دیا اب آپ جب بھی وہ گانا سنے گے آپ کو وہ دوست بھی یاد آئے گا۔اس خاتون کے ساتھ بھی یہی کچھ ہو رہا تھا۔جس نے دوسری عورت کی ظاہری وضع کے ساتھ ایک منفی تعلق قائم کر کے پھر اسے ایک طرف رکھ دیا۔اگر اُس خاتون کے ساتھ بھی یہی کچھ ہو رہا تھا۔جس نے دوسری عورت کی ظاہری وضع کے ساتھ ایک منفی تعلق قائم کر کے پھر اسے ایک طرف رکھ دیا۔اگر اُس خاتون کی سوچ مثبت ہوتی تو صورت حال اس کے بالکل برعکس ہوتی۔

یہ کہانی ظاہر کرتی ہے کہ کس طرح ہماری سوچیں ہمارے احساسات پر اثر انداز ہوتی ہیں۔پہلی نظر میں کسی کو پسند یا ناپسند

کرنے کی دلیل کیا ہے، اس مثال سے واضح ہوگئی ہوگی۔قانون کشش بتا تا ہے کہ آپ خود یا آپ کی طرف وہ لوگ کھینچیں گے جو آپ کی طرح کے ہوں گے۔ ذہن بذات خود نہ تو سوچتا ہے اور نہ محسوس کرتا ہے۔ یہ تو ایک خادم ہے جو کہ آپ کو وہ معلومات فراہم کرتا ہے جو آپ کو چاہیے ہوتی ہیں۔آپ کسی ایسے شخص کی طرف دیکھ رہے ہیں جس سے آپ پہلے کبھی نہیں ملے، اس شخص کے متعلق آپ کی کمپیوٹر فائل بالکل خالی پڑی ہے اور ابھی تک کچھ معلومات اس میں داخل نہیں کی گئیں تاہم آپ کے ذہن میں اور بہت سے لوگوں جن کو آپ جانتے ہیں کہ متعلق فائلیں پڑی ہیں۔اس کا مطلب ہے کہ پسند و ناپسند کی بہت سی فائلیں آپ کے ذہن میں محفوظ ہو جاتا ہے۔جب کوئی نیا شخص اس پسند کے معیار کے قریب آتا ہے تو آپ اس کی طرف کشش محسوس کرتے ہیں۔ یہ خود بخود نہیں ہوا۔معلومات پہلے سے ہی آپ کے ذہن میں تھیں بس آپ نے انہیں استعمال کیا۔اگر آپ اس شخص کی طرف مسلسل دیکھتے رہیں تو آپ کا ذہن سمجھ جاتا ہے کہ اس کا جائزہ لینے کیلئے آپ کو مزید مواد چاہیے اور فوراً وہ مواد فراہم کرتا ہے۔

اعصابی تعلقات (Neuro Associations) خود بخود بنتے ہیں۔جو کچھ آپ کہتے یا سوچتے ہیں آپ کے ذہن میں موجود فائل کا حصہ بن جاتا ہے اور جب تک آپ اسے تبدیل کرنے کی شعوری کوشش نہ کریں وہی رہتا ہے۔پس کسی چیز کی طرف دیکھتے یا سوچتے ہوئے اپنے الفاظ اور سوچوں کا دھیان رکھیں تا کہ آپ لاشعوری طور پر غلط تعلقات قائم نہ کر لیں۔ کوئی بھی چیز اچھائی یا بُرائی کے زمرے میں نہیں آتی۔ جو شخص آپ کو اچھا لگتا ہے وہ کسی دوسرے کو بُرا لگ سکتا ہے۔ یہ اعصابی تعلقات ہیں جو آپ کے ذہن میں تعمیر ہوتے ہیں۔

جو آپ دیکھتے، پڑھتے یا سنتے ہیں ویسے ہی بن جاتے ہیں

==

آپ جو کچھ دیکھتے ہیں، کہتے ہیں، کرتے ہیں، سنتے ہیں آپ کی زندگی کی حقیقت بن جاتا ہے۔

ایک شخص میرے پاس آیا جو اپنی 21 سالہ بیٹی کی شادی کے بارے میں سخت فکر مند تھا۔لڑکیوں کی شادی کم عمری میں کرنا ان کی خاندانی روایت تھی۔اس لڑکی کی تمام کزنز (cousins) کی شادیاں 20 سال کی عمر سے قبل ہی ہو چکی تھیں۔اس کی بڑی بہن کی شادی 19 سال کی عمر میں ہوگئی تھی۔ یہ تعلیم یافتہ اور ماڈرن خاندان تھا۔خاندان کی تمام لڑکیاں شادی کے بعد ایک دو سال کے وقفے سے دوبارہ تعلیم کا سلسلہ شروع کرتیں اور اعلیٰ تعلیم مکمل کرتیں۔اس شخص کو فکر لاحق تھی کہ اس کی بیٹی

21 سال کی ہو چکی ہے لیکن کسی کو پسند نہیں کرتی۔ وہ بہت سے رشتوں کو رد کر چکی تھی۔ اس کے والدین اس سے پوچھتے کہ کیا وہ کسی کو پسند کرتی ہے تو اس کا جواب ہمیشہ نفی میں ہوتا۔ والدین اس کو سائیکاٹرسٹ اور سائیکالوجسٹ کے پاس بھی لے کر گئے لیکن تمام کوششیں بے کار ثابت ہوئیں۔ لڑکی اب بے حد تنگ آئی ہوئی تھی کیونکہ اس کے خیال میں اس کے والدین سمجھنے لگے تھے کہ شاید وہ پاگل ہو گئی ہے۔

آخر کار وہ شخص اپنی بیٹی کو میرے پاس لے کر آیا۔ تھوڑی گفتگو کے بعد میں قائل ہو گیا کہ معاملہ بالکل ٹھیک ہے۔ اس لڑکی نے بتایا کہ وہ شادی کرنا چاہتی ہے لیکن جب تک کوئی اسے پسند نہیں آتا وہ شادی نہیں کرے گی۔ مزید چند باتیں جو مجھے پتہ چلیں وہ یہ ہیں:

- ☆ جس سکول سے اس نے تعلیم حاصل کی اس میں مخلوط تعلیم نہیں تھی
- ☆ وہ گھریلو لڑکی ہے اور پارٹیوں میں جانا پسند نہیں کرتی
- ☆ اسے ٹی۔ وی دیکھنے کا شوق نہیں ہے
- ☆ اسے کتابیں پڑھنے کا شوق ہے اور وقت کا اکثر حصہ وہ اپنی ماں کے ساتھ کچن میں گزارتی ہے۔ مزید یہ کہ اسے باغبانی کا اور فطرت کے قریب رہنے کا بہت شوق ہے۔
- ☆ اس کی زندگی میں یہاں تک کہ اس کے خیالوں میں بھی کسی لڑکے کا گزر نہیں ہوا
- ☆ وہ نماز پابندی سے ادا کرتی ہے اور روزانہ قرآن پاک کی تلاوت کرتی ہے
- ☆ موسیقی میں اسے صرف نصرت فتح علی خان اور فل کولنز پسند ہیں
- ☆ انڈین گانے اور فلمیں اسے قطعی ناپسند ہیں۔ اس کے خیال میں یہ بکواس ہوتی ہیں
- ☆ اسے شاعری پسند ہے، علامہ اقبال سے بے حد متاثر ہے اور ان کی کئی کتابیں پڑھ چکی ہے

”آدمی اپنے دوست کے دین پر ہوتا ہے۔ پس چاہیے کہ دیکھے وہ

کس سے دوستی کرتا ہے۔'' (ابوداؤد، مشکوٰۃ)

میں نے اس سے پوچھا کہ وہ آنے والے رشتوں کو رد کیوں کرتی ہے۔اس نے جواب دیا ''بس مجھے وہ پسند نہیں آتے،ان میں سے کوئی بھی میری سوچوں کے قریب بھی نہیں آتا''۔لفظ ''سوچوں'' نے مجھے چونکایا۔میں نے اس سے پوچھا کہ وہ کس قسم کے آدمی کرنا چاہتی ہے۔اس نے چند لمحے توقف اختیار کیا اور پھر تفصیل بتانے لگی۔اس کی تفصیل بہت مخصوص اور لمبی چوڑی تھی۔اس کی ظاہری وضع،اس کی ذاتی خصوصیات،اس کی ذہانت،اس کی عادات،دنیا کے بارے میں اس کا نقطہ نظر اور کیا کچھ نہیں۔اس نے ہر چیز تفصیل سے بیان کی۔اس کی بات سننے کے بعد میں نے Neuro Association قائم کرنے کی کوشش کی تاکہ یہ معلوم کرسکوں کہ یہ تمام خصوصیات کہاں سے آئی ہیں۔لیکن کچھ بھی تلاش نہ کرسکا کیونکہ ظاہری وضع اور خصوصیات تو 60 کی دہائی کے مغربی مرد کی تھیں۔مجھے لگا کہ چونکہ وہ کبھی اس طرح کے شخص سے نہیں ملی تھی تو اس کا مطلب ہے کہ یہ تمام تفصیلات کہیں اور سے آئی ہیں۔میں نے اپنے یقین کیلئے اس سے پوچھا کہ کیا تم اس سے کبھی ملی ہو، اس کا جواب نفی میں تھا۔

میں مانتا ہوں کہ وہ لڑکی میرے مشکل ترین کلائنٹس میں سے ایک ہے۔اس کے ساتھ کئی گھنٹوں کی نشست کے بعد بھی مجھے کچھ سمجھ نہیں آرہا تھا۔کچھ دنوں کے بعد میں نے اسے دوبارہ بلایا۔میں نے اس کے کمرے کی تفصیلات پوچھیں جہاں وہ اپنا زیادہ تر قوت گزارتی تھی۔اس نے کمرے کا نقشہ کھینچا۔میرے لئے اس میں کوئی خاص بات نہیں تھی۔میں نے مزید پوچھا۔اس نے کہا ''ایک منٹ ایک اور چیز ہے'' اور یہ وہی چیز تھی جس کی مجھے تلاش تھی۔اس کے کمرے کا دروازہ اس کے بیڈ کے بالکل سامنے تھا۔سارا دن دروازہ کھلا رہتا جب تک کہ وہ سونے کیلئے نہ جاتی۔دروازے کے پچھلی طرف گھوڑے کی پشت پر بیٹھے ہوئے ایک 19-20 سالہ مغربی نوجوان کی تصویر لگی ہوئی تھی جو اس کی سوچوں سے ملتا جلتا تھا۔

''اور جو نیکی کرے گا وہ اپنے ذاتی بھلے کیلئے اور جو بُرائی کرے گا اس کا
وبال اُسی پر ہے، پھر تم سب اپنے پروردگار کی طرف لوٹائے جاؤ گے۔''

(الجاثیہ:۱۵)

یہ پوسٹر وہاں پچھلے پندرہ سال سے تھا۔اسے علم نہیں تھا کہ وہ پوسٹر وہاں پر کس نے لگایا تھا۔اس پر توجہ نہ دینے کی وجہ یہ تھی کہ چونکہ سارا دن دروازہ کھلا رہتا اوور اسے پوسٹر پر نظر ڈالنے کا موقع بھی نہ ملتا۔تاہم جب وہ سونے لگتی دروازہ بند کرتی تو پو

سٹر اس کے سامنے آجاتا۔ اس لئے پوسٹر اس کے ذہن کے شعوری حصے میں نہ تھا۔ چونکہ اس نے کبھی اسے دیکھا یا اس کے متعلق سوچا نہ تھا۔ جب وہ سو جاتی تو اس کا شعور بھی سو جاتا لیکن لاشعور جاگتا رہتا۔ راڈار کی طرح ذہن مسلسل معلومات ریکارڈ کرتا جاتا۔ اس کا لاشعور پچھلے پندرہ برس سے وہ تصویر دیکھ رہا تھا۔ اگرچہ اس نے شعوری طور پر اس شخص کو تصور میں لانے کی کوشش کبھی نہیں کی جس سے وہ شادی کرنا چاہتی تھی۔ لیکن پوسٹر نے اس کے لاشعور میں ایک مضبوط عکس قائم کر رکھا تھا۔ اس نے پوسٹر سے ظاہری وضع اور علامہ اقبال کی شاعری سے عادات اور کردار لیا۔ آپ اندازہ کر سکتے ہیں کہ مغربی شکل اور مشرقی اقدار اور نظریات کا انوکھا امتزاج ڈھونڈنا کس قدر مشکل ہوگا۔

اور کیا بدل رہا ہے اور کیوں؟

==

آپ جو دیکھتے، پڑھتے اور سنتے ہیں ویسے ہی بن جاتے ہیں۔ میرے خیال میں یہ اس سوال کا جواب بھی ہے کہ ہماری نو جوان نسل اپنے ہمسایہ ملک سے کیوں اتنی متاثر ہے۔ سال ہا سال انڈین فلمیں دیکھنے کے بعد آپ اور کیا بن سکتے ہیں۔ آپ نے کبھی غور نہیں کیا کہ ہر گزرتے سال کے ساتھ ہمارا معاشرہ دوسرے معاشروں جیسا بنتا جا رہا ہے؟ تہواروں کو ہی لیجئے ہم دیوالی، ہولی، تھینکس گوونگ، ویلنٹائنز ڈے، فادر/مدر ڈے، ہالووین منا رہے ہیں۔ جن لوگوں کی کیبل اور ڈش تک رسائی ہے وہ اپنی شادیاں ایسے ہی منعقد کرتے ہیں جیسے ہندوستان میں کی جاتی ہیں۔ جس طرح لوگ مہندی کی رسم ادا کرتے ہیں، پہلے اس طرح نہیں ہوتا تھا۔ تمام نوجوان لڑکے اور لڑکیاں ''پیلے لباس'' پہنتے ہیں جنہوں نے مہندی میں ڈانس کرنا ہوتا ہے۔ بیک گراؤنڈ میں ''ولیر مندی کا میوزک بج رہا ہوتا ہے اور بڑے، بوڑھوں کو کوئی پوچھتا بھی نہیں۔

چند لوگ جن کے پاس بچی کھچی اقدار باقی رہ گئیں ہیں، پریشان ہیں کہ کیا ہو رہا ہے۔ خیر معاشرہ وہی بن رہا ہے جو یہ دیکھتا، سنتا اور ٹی وی پر دیکھتا ہے۔ آج آپ اس ملک میں ثقافتی انقلاب آتا دیکھ رہے ہیں۔

''جو لوگ مسلمانوں میں بے حیائی پھیلانے کے آرزومند رہتے ہیں اُن
کیلئے دنیا اور آخرت میں دردناک عذاب ہیں۔'' (النّور: ۱۹)

حال ہی میں ایک معمر خاتون جو چند سال پہلے ہی پاکستان میں آکر سیٹل ہوئی ہیں، نے بتایا کہ وہ اپنی 17 سالہ پوتی کے

بارے میں سخت فکر مند ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ وہ بہت خوش تھیں کہ ان کے پوتے پوتیوں کی پرورش روایتی اسلامی طریقے سے ہو رہی ہے۔ پاکستان آنے کے چند سال کے اندر ہی انہیں سراسر حیرانگی ہوئی کہ بچے اپنے اطوار بدل رہے ہیں۔ وہ پریشان تھیں کہ ان کی پوتی جو کسی بھی غیر اسلامی رسم یعنی منگنی، مہندی وغیرہ کو ناپسند کرتی تھی، نے ایک دوست کی منگنی کی رسم میں جانے کی اجازت مانگی۔ جب دادی نے اس تبدیلی کے متعلق پوچھا اور کہا کہ یہ تو غیر اسلامی رسم ہے کیونکہ وہاں بہت سے نوجوان لڑکے لڑکیاں ڈانس کر رہے ہوں گے، پوتی نے جواب دیا ''دادی! آپ حیران کیوں ہوتی ہیں یہی کچھ تو میں اپنی شادی پر کرنا چاہتی ہوں۔ وقت بدل چکا ہے دادی!'' آپ ان بچوں سے اور کیا توقع رکھتے ہیں جو رومانس اور ایکشن سے بھرپور فلمیں دیکھیں۔ نبی پاک ﷺ کا ارشاد ہے:

''آدمی اپنے تمام حواس سے زنا کرتا ہے۔ دیکھنا آنکھوں کی زنا ہے۔ لگاوٹ کی بات چیت زبان کی زنا ہے۔ آواز سے لذت لینا کانوں کی زنا ہے۔ ہاتھ لگانا اور ناجائز مقصد کیلئے چلنا ہاتھ پاؤں کی زنا ہے۔ بدکاری کی یہ ساری تمہیدیں جب پوری ہو چکتی ہیں تب شرمگاہیں یا تو اس کی تکمیل کر دیتی ہیں یا تکمیل کرنے سے رہ جاتی ہیں۔'' (بخاری، مسلم، ابوداؤد)

پچھلے سال ایک ریسرچ کے نتائج سے پتہ چلا کہ جنسی جرائم اور تشدد میں ملوث افراد میں سے تقریباً 90 فیصد وہ ہیں جو رومانس اور تشدد سے بھرپور اور بالغوں کے دیکھنے والی فلمیں (adult movies) باقاعدگی سے دیکھتے ہیں۔

''جو کوئی گمراہی کی طرف دعوت دے تو اُس پر اتنا ہی گناہ ہے جتنا گناہ سن کر پیروی کرنے والے پر ہوتا ہے۔'' (مسلم)

کیا یہ اس بات کا جواب ہے کہ جرائم کی شرح میں اضافہ کیوں ہو رہا ہے۔ محبت اور تشدد سے بھرپور فلمیں اپنا بھرپور کردار ادا کر رہی ہیں۔ میرا خیال ہے اکیسویں صدی میں جنگیں میڈیا کے ذریعے جیتی جائیں گی۔ آپ میڈیا کے ذریعے با آسانی لوگوں کے دل جیت سکتے ہیں اور ان کی برین واشنگ (brainwashing) کر سکتے ہیں۔ دو مختلف ثقافتیں ایک دوسرے کے قریب آ رہی ہیں، کیوں؟ ہمارے بچے وہی طریقے اختیار کرتے ہیں جو وہ ہر روز دیکھتے ہیں۔ چاہے آپ کتنی سخت کوشش کیوں نہ کریں وہ وہی بنیں گے جو وہ دیکھتے اور سنتے ہیں۔ اگر آج ہم نے کوشش نہ کی تو یہ فرق آہستہ آہستہ ختم ہو

جائے گا۔

''اچھی صحبت رکھنے والے اور بُری صحبت کی مثال ایسے ہے کہ جیسے ایک مشک (کستوری) رکھنے والے اور دوسرا بھٹی پھونکنے والا۔ اور جو کستوری رکھنے والا ہے وہ یا تو تجھے کستوری کا عطیہ دے گا یا تو اُس سے خرید لے گا یا تو کم از کم اسُ کی خوشبو ہی پائے گا اور بھٹی پھونکنے والا یا تو تیرے کپڑے جلا دے گا وگرنہ کم از کم تو بو ضرور پائے گا۔'' (بخاری، مسلم)

آپ جو دیکھتے ہیں ویسے ہی بن جاتے ہیں

==

میں ٹین ایجرز (teenagers) کے کپڑے پہنے، بات کرنے اور چال ڈھال میں بہت بڑی تبدیلی دیکھتا ہوں۔ اگر آپ کسی جم (gym) میں جائیں تو ٹین ایج لڑکوں کی اکثریت آپ کو ہرکولیس یا ٹارزن بننے کی کوشش میں نظر آئے گی۔ ان کی اولین خواہش بڑے جسم والا طاقتور شخص بننا ہے۔ ان کیلئے زندگی صرف بڑا اور طاقتور دکھائی دیتا ہے۔ کیونکہ ان کے خیال میں اگر وہ ایسا کرلیں تو ساری دنیا ان کے قدموں میں گر جائے گی۔ لڑکیاں دل لبھانے والا میک اپ کر کے اور سج سنور کے ایسی دکھائی دیتی ہے جیسے ابھی کسی پارٹی سے آ رہی ہوں یا جا رہی ہوں۔

انہیں ایسا کیوں نہیں کرنا چاہیے؟ یہی کچھ تو وہ ٹی وی پر دیکھتے ہیں۔ ان کے آئیڈیل فلمی ستارے اور شوبز کے لوگ ہیں، ٹیپو سلطان، صلاح الدین ایوبی، محمد علی جناح، علامہ اقبال اور سر سید احمد خان نہیں۔ جب وہ خریداری کیلئے نکلتے ہیں تو وہی کچھ خریدتے ہیں جو وہ فلموں میں دیکھتے ہیں۔ زندگی کے بارے میں ان کا علم محدود ہے۔ وہ تاریخی یا سچی کہانیوں پر مبنی فلمیں دیکھنے کی بجائے رومانوی فلمیں دیکھتے ہیں جو کہ انہیں خوابوں کی دنیا میں لے جاتی ہیں۔

''(مسلمانو)! تمہارا دوست خود اللہ ہے اور اس کا رسول ﷺ ہیں اور ایمان
والے ہیں جو نمازوں کی پابندی کرتے ہیں اور زکوٰۃ ادا کرتے ہیں اور وہ
رکوع (خشوع وخضوع) کرنے والے ہیں۔'' (المائدہ:۵۵)

فطری سی بات ہے کہ جب بھی آپ خریداری کیلئے نکلیں گے آپ اپنے آپ سے پوچھیں گے کہ کیا خریدنا ہے؟ ذہن اس کو ایک حکم کے طور پر لیتا ہے اور شعور اور لاشعور سے فیصلہ کرنے کیلئے تمام معلومات نکال لاتا ہے۔ معلومات جتنی تازہ ہوں گی

اتنی ہی جلدی مہیا ہونگی۔ کسی شوروم میں جس لمحے آپ نے اپنے ذہن سے پوچھا کہ کیا خریدنا چاہیے تو وہ تمام جمع شدہ معلومات آپ کے سامنے لے آئے گا۔فرض کریں کہ کل رات آپ نے جو فلم دیکھی اس میں ہیروئن نے جامنی رنگ کا بغیر آستینوں کے قمیض اور شلوار پہن رکھی تھی۔ جیسے ہی یہ معلومات آپ کے ذہن نے فراہم کیں آپ کا ہاتھ خود بخود اس سے ملتے جلتے لباس کی طرف بڑھے گا۔سادہ سی بات ہے۔

''اے ایمان والو! مومنوں کو چھوڑ کر کافروں کو دوست نہ بناؤ۔کیا تم یہ
چاہتے ہو کہ اپنے اوپر اللہ تعالیٰ کی صاف حجت قائم کرلو۔''
(النساء:۱۴۴)

آپ جو کہیں اور سنیں گے ویسے ہی بن جائیں گے

==

سائیکالوجی کا متفقہ اصول ہمیں بتاتا ہے کہ ہم جو کچھ شعوری طور پر کہتے ہیں ہمارا لاشعور بطور حکم سمجھتے ہوئے اسی پر عمل پیرا ہوتا ہے۔جتنی دفعہ آپ شعوری طور پر کہیں گے کہ میرے پاس فلاں چیز کی کمی ہے آپ کا لاشعور کہے گا''ہاں''۔اگر آپ صحیح سمت میں جا رہے ہیں تو یہ خود بخود آپ کو اسی سمت میں لے جائے گا۔

''جو اللہ اور روز آخرت پر ایمان رکھے اُسے چاہیے کہ اچھی کلام کرے یا
خاموش رہے۔'' (ترمذی)

فرض کریں کسی نے آپ سے پوچھا کہ ''کیسی گزر رہی ہے؟'' آپ نے جواب دیا ہاں بس ٹھیک ہے۔ چند سیکنڈ کے اندر آپ کا لاشعور آپ کو ٹھیک کردے گا۔لفظ''ٹھیک'' ظاہر کرتا ہے کہ زندگی بس گزر رہی ہے بہت اعلیٰ نہیں، اس سے بہتر ہوسکتی ہے۔جب آپ نے یہ کہا تو آپ کے لاشعور نے اسے ایک حکم کے طور پر لیا کہ آپ بس ٹھیک ہی محسوس کرنا چاہتے ہیں۔اگر آپ اس وقت بہت بہتر بھی محسوس کر رہے ہوں تب بھی یہ تمام منفی معلومات کھینچ باہر لائے گا اور آپ کو احساس دلائے گا کہ زندگی بس ٹھیک ہی ہے اعلیٰ نہیں۔اگر آپ کہیں کہ آپ تھکے ہوئے ہیں آپ کا ذہن ایک فرمانبردار غلام کی طرح آپ کو تھکا ہوا محسوس کرائے گا۔ جب آپ یہ کہتے ہیں کہ میں ٹھیک نہیں ہوں تو فوراً آپ کا لاشعور آپ کی یادداشت سے وہ تمام تجربات نکال لائے گا جو آپ کی بات کیلئے دلیل فراہم کریں گے۔اگر آپ اس حقیقت کو ابھی آزمانا چاہتے ہیں تو اپنے آپ کو دو دفعہ

کہیے ''میں نا کام ہوں''اور چند سیکنڈ کے اندر آپ کو اپنی تمام نا کامیاں یاد آ جائیں گی۔

جیتنے والے لوگ کبھی بھی اپنے احساسات کو بیان کرنے کیلیئے منفی الفاظ استعمال نہیں کرتے۔ اگر آپ ان سے پوچھیں کہ زندگی کیسی گزر رہی ہے تو وہ کہیں گے ''بہت ہی اعلیٰ''۔ چاہے وہ اس وقت بہت اعلیٰ محسوس نہ بھی کر رہے ہوں تب بھی ان کا لاشعور اس بات کو ثابت کرنے کیلیئے معاون مواد نکال لائے گا کہ زندگی بہت اعلیٰ ہے۔ میں ایسے بہت سے لوگوں سے ملتا ہوں جو اپنے مثبت احساسات کے اظہار کیلیئے بھی بڑی مشکل سے بڑے، مثبت اور طاقتور الفاظ استعمال کرتے ہیں۔ چاہے وہ کتنے ہی خوش کیوں نہ ہوں ان کا ہمیشہ ایک جواب ہوتا ہے ''میں ٹھیک ہوں''اور اس کے بعد ان کی شکایت ہوتی ہے کہ زندگی کس قدر بری ہے۔ کسی شخص سے آپ پوچھ کے دیکھ لیں کہ اس کا کاروبار کیسا ہے تو وہ آپ کو مشکلات کی ایک لمبی کہانی سنائے گا۔ لوگ بُرا محسوس کرنے کیلیئے بہت محنت کرتے ہیں۔ اگر آپ خوش ہیں تو اپنی خوشی بتانے کیلیئے طاقتور الفاظ استعمال کریں اور اونچی آواز میں کہیں ''میں بہت خوش ہوں''۔ اس طرح کامیاب لوگ بولتے ہیں۔ آپ انہیں کبھی مثبت احساسا ت کے اظہار کیلیئے چھوٹے الفاظ استعمال کرتے نہیں دیکھیں گے۔ سب کچھ آپ کے اپنے ہاتھوں میں ہے۔ ہم کیسے رہنا پسند کرتے ہیں اس کا انتخاب ہم خود کر سکتے ہیں۔ صرف کہیں نہیں، یقین رکھیں کہ آپ جو کہہ رہے ہیں ویسا محسوس بھی کرنا چاہتے ہیں۔ اگر آپ اداس ہونا چاہتے ہیں تو ایسا کہیے، نہیں تو اس سے گریز کیجئے۔ میں نے اس چیز کا منفی احساسات کے ساتھ بھی ذاتی تجربہ کر کے دیکھا ہے۔ اگر آپ اداس یا نا امید ہیں اور مایوسی سے باہر آنا چاہتے ہیں تو اچھے تجربات کے بارے میں سوچیے۔ مثبت اور خوش کرنے والے الفاظ بولیے۔ چند منٹوں میں آپ ویسے ہی ہو جائیں گے جیسا کہ آپ کہیں گے۔

''اور میرے بندوں سے کہہ دیجئے کہ وہ بہت ہی اچھی بات منہ سے نکالا
کریں کیونکہ شیطان آپس میں فساد ڈلواتا ہے۔ بے شک شیطان انسان
کا کھلا دشمن ہے۔'' (بنی اسرائیل:۵۳)

بے شک زندگی میں بہت دفعہ آپ کا واسطہ منفی احساسات سے پڑتا ہے اور آپ انہیں بیان کرنا چاہتے ہیں۔ اگر کوئی آپ کا دل دکھائے تو ''دل دکھانے'' کا لفظ مت بولیے کیونکہ یہ بہت بڑا منفی لفظ ہے۔ اپنے منفی احساسات کو بیان کرنے کیلیئے آپ جتنے چھوٹے اور معمولی الفاظ بول سکتے ہیں بولیئے۔ جیسا کہ مجھے مایوسی ہوئی ہے، میں اس کی توقع نہیں کرتا تھا۔ اگر آپ ایسا کریں گے تو یہ آپ کے منفی احساسات کی شدت کو کم کر دے گا اور آپ کی شخصیت پر اس کا بُرا اثر نہیں پڑے گا۔

آپ کا ایسے بہت سے لوگوں سے واسطہ پڑتا ہوگا جو منفی الفاظ استعمال کرتے ہیں اور ہر لفظ کے ساتھ اپنے آپ کو مزید تکلیف پہنچاتے ہیں۔ اگر آپ دس دفعہ یہ کہیں کہ ''اس نے مجھے بے وقوف بنایا'' تو آپ نے اپنے آپ کو اس سے دگنا نقصان پہنچایا۔ ایک طرف آپ اس بات کا اعتراف کر رہے ہیں کہ آپ بہت کمزور ہیں اور دوسری طرف آپ اپنے ذہن کو یہ سگنل بھی بھیج رہے ہیں کہ آپ بے وقوف بھی ہیں۔

''اور جب بیہودہ بات کان میں پڑتی ہے تو اس سے کنارہ کر لیتے ہیں اور کہہ
دیتے ہیں کہ ہمارے عمل ہمارے لئے اور تمہارے اعمال تمہارے لئے، تم پر
سلام ہو، ہم جاہلوں سے (الجھنا) نہیں چاہتے۔'' (القصص:۵۵)

میں نے دس سال قبل یہ دریافت کیا کہ اگر کوئی میرے ساتھ بُرا سلوک کرتا تو میں بالکل بھی اس کا ذکر نہ کرتا۔ یاددہانی کیلئے میں نے اونچی آواز میں کہا نہیں نہیں اس نے میرے ساتھ کچھ نہیں کیا۔ کوئی اس طرح نہیں کر سکتا یہ صرف غلط فہمی تھی۔ میں بالکل بھی بُرا محسوس نہ کرتا اور اس چیز کو ماننے سے انکار کر کے طاقتور محسوس کرتا۔ گزشتہ جو ہو گیا سو ہو گیا، آپ جتنی دفعہ اس چیز کا ذکر کریں گے اتنی ہی دفعہ بُرا محسوس کریں گے اور اپنے آپ کو زیادہ نقصان پہنچائیں گے۔ پس عقلمندانہ فیصلہ کیجئے۔ کسی بھی بڑی چیز کے بارے میں نہ سوچئے، نہ مانیے اور نہ اسے دہرائیے۔ ہمیشہ اچھی باتیں کریں، آپ اپنے اندر بہت بڑی تبدیلی دیکھیں گے جیسی کہ میری زندگی میں آئی۔

کامیاب لوگ بلند عزت نفس کے مالک ہوتے ہیں۔ انہیں یقین ہوتا ہے کہ وہ سب کچھ کر سکتے ہیں۔ وہ دن میں کئی بار خود سے باتیں کرتے ہیں۔ اور اس سرگرمی سے خود کو مسلسل قوت بہم پہنچاتے ہیں۔ اور اس طرح وہ اپنی خودی کی تعمیر کرتے ہیں۔ اگر آپ اپنے آپ کو ناکام دیکھتے یا تصور کرتے ہیں اس شخص کی طرح جو کسی بھی کام میں اچھا نہیں ہے، تو آپ ویسے ہی بن جاتے ہیں۔ پس یقین رکھیں کہ آپ نے اپنے آپ پر ہمیشہ نظر رکھتی ہے۔ اگر آپ اپنے آپ کو نیچا کر لیں گے تب ہی لوگ آپ کو نیچا دکھائیں گے۔ اپنے مثبت احساسات کو بیان کرنے، اپنے اردگرد لوگوں کا ذکر کرنے، آپ اپنے بارے میں جو رائے رکھتے ہیں اور آپ جو کچھ کر سکتے ہیں کو بتانے کیلئے ہمیشہ بڑے اور مثبت الفاظ استعمال کریں۔

یہی اصول سننے کے بارے میں بھی ہے۔ اگر آپ لوگوں کے مسائل اور مصیبتوں کے بارے میں مسلسل سنتے رہیں تو آپ

کا ذہن اس کو قبول کرلے گا اور اگلی دفعہ جب آپ کے ساتھ کچھ ہوگا تو آپ کا ذہن آپ کو بتائے گا کہ ''دیکھا یہی ہوا ناں، وہ بالکل ٹھیک کہہ رہا تھا''۔ آپ کا ذہن آپ کو ایسا کچھ نہیں بتا سکتا جو اس کی یاداشت میں محفوظ نہ ہو۔ اگر آپ کا ذہن کچھ بھی منفی نہ سنے تو وہ آپ کو کیسے منفی بنا سکتا ہے؟

''اسلام، اچھی بات کرنا اور کھانا کھلانا ہے۔'' (مشکوٰۃ المصابیح)

آپ اپنے ذہن کے مالک ہیں غلام نہیں

==

ذہن فیصلہ کرنے یا جائزہ لینے کی استعداد نہیں رکھتا۔ یہ آپ کا شعوری انتخاب ہوتا ہے۔ ذہن کا کام صرف معلومات کو جمع رکھنا اور آپ کے کہنے پر انہیں حاضر کرنا ہے۔ میرا اس بات پر پورا یقین ہے کہ ذہن ایک فرمانبردار غلام کی طرح ہے اور وہی کرتا ہے جو اس کا آقا اسے شعوری یا لاشعوری طور پر کرنے کو کہتا ہے۔

ایک نوکر جانتا ہے کہ اس کا مالک پچھلے کئی ماہ سے روزانہ رات دس بجے دودھ کا گلاس مانگتا ہے ایک رات اگر مالک دودھ پینا بھول جائے یا ویسے ہی پینا نہ چاہے تو ایک سمجھدار نوکر کیا کرے گا؟ وہ دودھ کا گلاس لے آئے گا یہ سمجھتے ہوئے کہ مالک مانگنا بھول گیا ہے۔ یہی سب کچھ آپ کے ساتھ ہوتا ہے۔ جب آپ چند ایسے کام کرتے ہیں جن کو کرنے کا آپ نے کبھی سوچا بھی نہیں یا چند ایسے برے تجربات کو یاد کرنا جن کو آپ یاد کرنا نہیں چاہتے تو یہ آپ کے ذہن کی غلطی نہیں ہے، آپ کی غلطی ہے۔ آپ نے اپنے ذہن کو نہیں بتایا کہ میں مزید یہ کام کرنا یا یہ باتیں یاد کرنا نہیں چاہتا۔

ایسا کرنے کے دو طریقے ہیں۔ اپنے نوکر کو بتائیں کہ آپ کو دودھ نہیں چاہیے۔ نوکر جو دودھ کا گلاس لے کر آتا ہے اسے لینے سے انکار کردیں۔ اگر آپ نے نوکر کو یہ بتائے بغیر کہ میں اپنی کھانے پینے کی روٹین تبدیل کر رہا ہوں، دودھ لانے سے منع کیا ہوتا تو ہوسکتا ہے کہ وہ کل دوبارہ دودھ کا گلاس لے آئے۔ لیکن اگر آپ دودھ لے لیں تو اس کا مطلب ہے کہ آپ نے نوکر کو یہ سمجھایا کہ جب بھی آپ کو دودھ دیا جائے گا آپ پینا پسند کریں گے، تو وہ آئندہ بھی دودھ لاتا رہے گا۔

آپ کے ذہن نے دیکھا کہ آپ ہر روز رات 10 بجے سو جاتے ہیں۔ ایک رات آپ وقت پر نہیں سو سکے، تو یہ آپ کو یاد کرائے گا کہ سونے کا وقت ہوگیا ہے۔ یہ جمائیوں کی صورت میں ہوسکتا ہے۔

یہ قبول کرتے ہوئے کہ آپ تھکے ہوئے ہیں، آپ اپنے ذہن کا حکم مان سکتے ہیں۔ جب آپ نے یہ بات کنفرم (confirm) کرلی، آپ اور زیادہ تھکان محسوس کریں گے۔ اگر آپ اپنے ذہن کو یہ کہہ کر روک دیں کہ آج دس بجے نہیں سونا تو وہ آپ کا پیغام سمجھ جائے گا اور اگر فوراً نہیں تو ایک دو بار کی کوشش کرنے کے بعد یہ آپ کو مزید تنگ نہیں کرے گا۔ اس طرح کامیاب لوگ اپنے جسموں پر اپنے ذہن کے ذریعے قابو پاتے ہیں اور ذہن ان پر قابو نہیں پا سکتا آپ مالک ہیں ذہن غلام ہے، اس کے سوا اور کچھ نہیں۔

''اللہ تعالیٰ سے زیادہ غیرت والا کوئی نہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اُس نے تمام
بے حیائیاں، کھلی ہوں یا چھپی، حرام کر دی ہیں۔'' (بخاری، مسلم)

اس طریقے سے آپ اپنے آپ کو، اپنے جسم کو اور ذہن کو لامحدود حد تک لے جا سکتے ہیں۔ انسانی جسم اور ذہن کی کوئی حد نہیں۔ لوگ ان پر بند باندھتے ہیں۔ اگر یہ سچ نہ ہوتا تو کس طرح لوگ ناقابل یقین کامیابیاں حاصل کرتے۔ اگر آپ دن میں تین بار کھانا کھاتے ہیں، اگر 10 گھنٹے سے کم سوئیں تو آپ کی نیند پوری نہیں ہوتی اور چھ گھنٹے کام کرنے کے بعد تھک جاتے ہیں۔ یہ اس لئے کہ آپ نے اپنے ذہن کو اسی طرح تربیت دے رکھی ہے۔ کوئی اور نہیں صرف آپ خود اپنے ذہن کو نئے سرے سے تربیت دے کر اپنی روش اور عادات بدل سکتے ہیں۔ آپ جو کچھ بھی کرتے، کہتے، سوچتے، دیکھتے اور سنتے ہیں آپ کے ذہن کی یادداشت میں ریکارڈ ہو جاتا ہے اور آپ کی زندگی کی حقیقت بن جاتا ہے۔ آپ نے شعوری یا لاشعوری طور پر یہ چیزیں ریکارڈ کی ہیں اور صرف آپ ہی نئی طاقتور اور مثبت فائلیں بنا کر اسے نئے سرے سے ترتیب دے سکتے ہیں۔ کچھ بھی خود بخود نہیں ہوتا، ہمیشہ کوئی نہ کوئی وجہ ہوتی ہے۔ آپ اپنی تقدیر کے معمار ہیں۔ پرانی کہاوت نہ بھولیے' گندگی ڈالیں گے تو گندگی ہی باہر نکلے گی، کیونکہ جو کچھ آپ اپنے ذہن میں ڈال رہے ہیں وہی کچھ اس میں سے باہر آئے گا۔ دھیان رکھیئے کہ اس کے اندر وہی کچھ ڈالیے جو آپ باہر نکالنا چاہتے ہیں۔

آپ کا ذہن آپ کو وہ کچھ نہیں دے سکتا جو اس کے پاس نہیں ہے۔ ایک مثال سے سمجھئے، آپ کا نوکر اور آپ کے ہمسائے کا نوکر اپنے مالکوں کے بارے میں گفتگو کر رہے ہیں۔ ہمسائے کا نوکر آپ کے نوکر سے کہتا ہے کہ ''کیا تمہارا مالک گاڑی ٹھیک کر سکتا ہے، میرا مالک تو کر سکتا ہے۔ اس بات کا جواب دینے کیلئے آپ کا نوکر توقف اختیار کرے گا اور اپنے مالک سے متعلق معلومات کو اکٹھا کرے گا۔ اگر اس نے اپنے مالک کو سارے کام خود کرتے ہوئے دیکھا ہوگا، ہر چیز کر

''ہاں'' کہتے سنا ہوگا، بیوی بچوں کے متعلق مثبت رویہ دیکھا ہوگا یا ایسی باتیں کہتے سنا ہوگا جیسے کہ، سب کچھ ممکن ہے، ''میں یہ کر سکتا ہوں'' ایسا کونسا کام ہے جو میں نہیں کر سکتا، وغیرہ، تو آپ کے نوکر کا جواب ہوگا ''ہاں''۔ آپ کا ذہن بھی آپ کا نوکر ہے اور خود سے کوئی کہانی نہیں گھڑ سکتا۔ اگر اس نے آپ کو مثبت باتیں کہتے اور بڑے کام کرتے دیکھا ہوگا تو جب بھی کبھی کوئی آپ سے پوچھے کہ ''آپ یہ کام کر سکتے ہیں'' تو خود بخود آپ کے منہ سے ایک بڑی ''ہاں'' نکلے گی۔

اگر آپ کا ذہن آپ کو کوئی مثبت جواب فراہم نہیں کرتا تو اس کا مطلب ہے کہ آپ نے اس میں کچھ بھی مثبت نہیں ڈالا، آپ خود اس کے ذمہ دار ہیں۔ پس یقین رکھیئے کہ اپنے ذہن کو ناکامیوں کیلئے نہیں بلکہ کامیابیوں کیلئے تربیت دیں۔ کامیابی کا سفر شروع کرنے سے پہلے اپنے ذہن کو کامیابی کیلئے تیار کریں۔

''پس جب وہ لوگ ٹیڑھے ہی رہے تو اللہ نے اُن کے دلوں کو (اور) ٹیڑھا
کر دیا، اور اللہ تعالیٰ نافرمان قوم کو ہدایت نہیں دیتا۔'' (الصّف: ۵)

آپ کیا بنتے جا رہے ہیں؟

==

ذہن فیصلہ کرنے، پرکھنے اور خود سے تجاویز دینے کی صلاحیت نہیں رکھتا۔ اگر یہ ایسا کرتا ہے تو یہ آپ کو وہی بتا رہا ہے جو آپ نے اسے بتایا ہے۔ اگر آپ کسی کو پسند کرتے ہیں اور کسی کو ناپسند کرتے ہیں اور آپ کا ذہن آپ کو تمام بُرے تجربات یاد دلا رہا ہے تو یہ وہی کچھ ہے جو آپ نے شعوری یا لاشعوری طور پر اس میں ریکارڈ کیا ہوا ہے۔

فرض کریں کہ آپ محمد علی جناح کی شخصیت سے بہت زیادہ متاثر ہیں لیکن ہر وقت شو بز کی شخصیات کے بارے میں پڑھتے، سنتے اور انہیں ٹی وی پر دیکھتے رہتے ہیں۔ چونکہ آپ کے ذہن میں یہ صلاحیت نہیں ہے کہ وہ آپ کی طرف سے خود کچھ منتخب کر لے اس لئے وہ دونوں طرح کی معلومات کو ریکارڈ کر لے گا۔ جیسا کہ ذہن آپ کو اکثر اوقات شو بز کے لوگوں کے بارے میں پڑھتے، سنتے اور باتیں کرتے دیکھتا ہے اس لئے وہ سمجھے گا کہ آپ ویسا ہی بننا چاہتے ہیں۔

آپ کا ذہن آپ کی ترجیحات سے کس طرح سیکھتا ہے آیئے اس کے بارے میں بات کریں۔ آپ کے ذہن کے پاس

صرف ایک ہی طریقہ ہے وہ تمام مواد جو آپ کے بار بار کرنے، دیکھنے، سننے اور کہنے سے ملتا ہے اگر آپ سارا دن شو بز کے لوگوں کے بارے میں بار بار پڑھنے، سننے، دیکھنے اور باتیں کرنے میں مصروف رہیں گے تو ان حقائق کی بنا پر آپ کا ذہن یہ تمام معلومات ریکارڈ کر لیتا ہے کہ آپ کا ذہن یہ تمام معلومات ریکارڈ کر لیتا ہے کہ آپ ویسا ہی بننا چاہتے ہیں۔ آپ کی ترجیحات، آپ کے سوچنے کا انداز، بولنے کا طریقہ، طرز زندگی، عادات، لباس سب کچھ کم و بیش انہی کہ طرح کا ہو جاتا ہے۔ کیوں؟ کیونکہ آپ کا ذہن کسی شخص کو دیکھنے اس کے متعلق باتیں کرنے اور سننے سے ہی پیغام وصول کرتا ہے۔ اگر آپ شو بزنس سے تعلق رکھنے والے لوگوں کے متعلق پڑھیں، سنیں اور اُن کے بارے میں باتیں کریں تو کیا آپ علامہ اقبال، مدر ٹریسا، محمد علی جناح، محمد علی جوہر اور ٹیپو سلطان بن سکتے ہیں؟ یقیناً نہیں! اگر آپ ایک بزنس مین کے ساتھ سارا دن گزاریں تو آپ بزنس مین ہی بنیں گے۔ کوئی سماجی کارکن یا مذہبی رہنما نہیں۔ پس دھیان رکھیئے کہ آپ جو کچھ بننا چاہتے ہیں اسی کے متعلق سوچیں، سنیں، دیکھیں اور باتیں کریں۔

خود کو ایک نئے سانچے میں ڈالیے

==

اگر آپ تیار ہیں اور آپ کو اپنے آپ میں ایک نئے ''انسان'' کی تصویر صاف نظر آ رہی ہے تو اسے دن میں کئی بار دیکھئے۔ اپنی لغت میں سے لفظ ''ناں'' باہر نکال پھینکئے۔ دن میں کئی بار خود سے باتیں کیجئے۔ اپنے آپ کو بتائیے کہ آپ کتنے عظیم ہیں۔ خود کو آئینے میں دیکھیں اور اپنے آپ سے کہیں کہ آپ سب کچھ کر سکتے ہیں۔ آپ جو بننا چاہتے ہیں اپنے ذہن میں اس کی ایک تصویر بنائیں اور اسے اپنے لاشعور میں نقش کر ڈالیں۔ چند ہفتوں کے اندر آپ کے دماغ کا دایاں حصہ آپ کے دماغ کے بائیں حصے کی تربیت کر دے گا کہ وہ آپ کے اس نئے تصور کو قبول کر لے۔ نئے تصور کی تعمیر راتوں رات ممکن نہیں ہوتی۔ یہ تو ایک شعوری اور مسلسل کوشش کا نام ہے۔ اس بات کا دھیان رکھیئے کہ آپ ان تمام ذہنی اصولوں پر عمل کر رہے ہیں:

- ☆ ہمیشہ مثبت سوچیے
- ☆ مثبت عقائد اپنایئے
- ☆ چھوٹے اور غیر جانبدارانہ الفاظ کی بجائے بڑے اور مثبت الفاظ استعمال کیجئے
- ☆ منفی الفاظ کو غیر جانبدارانہ الفاظ میں بدلیے

☆ جن لوگوں سے آپ ملتے ہیں یا جو ٹی۔وی پروگرام آپ دیکھتے ہیں آپ کے نئے تصور سے ملتے جلتے ہوں

☆ ایسی چیزیں پڑھیں اور سنیں جو آپ کے نئے تصور کے جیسی ہوں جو کہ آپ کو توانائی اور تحریک دیتی رہیں

☆ اپنے مقاصد سے نظر نہ ہٹائیں

☆ جو کام بھی کریں اسے بہترین طریقے سے کریں

☆ مستقل مزاجی اور صبر کا مظاہرہ کریں

ہمارا ہارڈ ویئر ایک جیسا ہے۔ جیتنے والوں کو ہارنے والوں سے جو چیز فرق کرتی ہے وہ ان کا سوفٹ ویئر ہے۔ یعنی آپ کی سوچ اور وہ احکامات اور اشارے جو کہ آپ اپنے ذہن سے بھرپور استفادہ حاصل کرنے کیلئے اس کو فراہم کرتے ہیں۔ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا:

''جس نے کسی غیر قوم کی مشابہت اختیار کی وہ ہم میں سے نہیں۔''

(مشکوٰۃ)

تکلیف اور راحت کی طاقت

==

ہمارے خالق نے ہمیں ایک ایسی انوکھی طاقت سے نوازا ہے، جس کو استعمال کر کے ہم نئی عادات اپنا سکتے ہیں اور ناپسندیدہ عادات سے چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں۔ جب ہم کچھ کرتے ہیں تو اس لئے کرتے ہیں کہ یا تو اس چیز سے ہمیں لطف حاصل ہوتا ہے یا اگر ہم اسے نہ کریں تو ہمیں تکلیف پہنچے گی۔ مثال کے طور پر آپ اس لئے کام پر جاتے ہیں کہ یا تو کام پر جانا آپ کو خوشی دیتا ہے یا آپ اس تکلیف سے بچنا چاہتے ہیں جو آپ کے خاندان کو روزی روٹی نہ ملنے سے ہوگی۔ اسی طرح جب آپ کسی کام سے کیا حاصل کرتے ہیں اس کا انحصار اس تکلیف یا خوشی سے ہے جو اس کام سے منسلک ہے۔ مثال کے طور پر اگر آپ مزہ لینے کیلئے کھاتے ہیں تو آپ کی زندگی کا مقصد کھانا کھانا ہی ہوگا اور اگر آپ تکلیف سے بچنا چاہتے ہیں تو

آپ کم کھائیں گے۔

ہم اپنے تمام افعال کو خوشی اور تکلیف کے ساتھ منسلک کرتے ہیں۔ ہماری ترجیحات اور عقائد تکلیف اور راحت کو ہمارے افعال کے ساتھ منسلک کر دیتے ہیں۔ اگر آپ میں کوئی بری عادت ہے اور آپ اس سے چھٹکارا چاہتے ہیں تو فوری طور پر آپ دو طریقوں سے ایسا کر سکتے ہیں یا تو آپ اس کے ساتھ منسلک تکلیف میں اضافہ کر دیں یا لطف میں کمی کر دیں۔ اگر آپ ایسا کریں گے تو عادت آسانی سے بدل جائے گی۔ مثال کے طور پر اگر آپ صبح کی سیر کیلئے جانا چاہتے ہیں لیکن ایسا ہو نہیں پاتا تو اس کا مطلب ہے کہ صبح اٹھنے، گرم بستر چھوڑنے اور میلوں چلنے کے ساتھ منسلک تکلیف اس لطف سے کہیں زیادہ ہے جو کہ آپ صبح کی سیر سے حاصل کریں گے۔

اب اگر آپ صبح کی سیر شروع کرنا چاہتے ہیں اور اپنے ارادے پر قائم ہیں لیکن اس کو پورا کرنے میں آپ کو مشکلات پیش آ رہی ہیں تو یہ طریقہ آزمائیں۔ ایک کاغذ کے اوپر لکھیں کہ آپ کیا کرنا پسند کرتے ہیں۔ اب اس کاغذ پر دو کالم بنائیں۔ ایک

یہ کہانی فائز حسن سیال کی کتاب "The Road to Success" سے لی گئی ہے۔(1999)

کالم پر لکھیں تکلیف (یعنی مسائل) جو آپ کو وہ کام نہ کرنے سے ہوتی ہے اور دوسرے کالم پر راحت یعنی وہ تمام فوائد جو آپ کو صبح کی سیر سے حاصل ہوں گے، لکھیں اگر آپ صبح کی سیر شروع کرنا چہاتے ہیں آپ کا چارٹ کچھ اس طرح ہوگا:

صبح کی سیر

تکلیف	خوشی
وزن بڑھ جائے گا	سمارٹ بن جائیں گے
دل کی بیماریوں کا خطرہ بڑھے گا	جوان اور توانا دکھائی دیں گے
بڑھاپا جلدی آئے گا	قربت کے تعلقات میں لطف آئے گا
سستی غالب آئے گی	دفتر میں اچھا لگوں گا
وزن زیادہ ہونے کی صورت میں اپنے پسندیدہ	اپنے پسندیدہ کپڑے پہننا

لباس نہیں پہن سکتا رسکتی

بیوی رشوہر دلچسپی کھودے گی رگا	صنف مخالف میں کشش
بچوں کے ساتھ کھیل نہیں سکوں گا	بچوں کے ساتھ کھیلنا
وغیرہ	وغیرہ

آپ راحت اور تکلیف کو تصویری شکل میں بھی ظاہر کر سکتے ہیں۔ مثلاً آپ موٹے، سست اور بیمار لوگوں کی تصاویر کاٹ کر اپنے بیڈروم میں لگالیں اور اسی طرح راحت کیلئے سمارٹ، خوبصورت جوان دکھائی دینے والے لوگوں کی تصاویر لگائیں جو آپ کو بستر سے نکلنے کیلئے زبردست تحریک دے سکیں۔ اگر آپ اپنی زندگی میں واقعی کچھ کرنا چاہتے ہیں لیکن اس کا آغاز کرنے سے ہچکچاتے ہیں تو یہ طریقہ اپنا کر دیکھیں، اپنے آپ سے پوچھیں:

- ☆ اگر میں اسے حاصل نہ کروں تو کیا ہوگا؟
- ☆ اگر میں ایسا کرلوں تو کیا ہوگا؟

آپ 'مطالعہ' کی عادت اپنانا چاہتے ہیں لیکن آپ میں تحریک کی کمی ہے۔ یہی طریقہ اپنائیں۔ جب آپ ایسا کرنے لگیں تو چارٹ ایسی جگہ پر چپکائیں جہاں آپ دن میں 20-30 مرتبہ اس پر نظر ڈال سکیں اور پھر دیکھیں کہ کیا ہوتا ہے۔ اگلے صفحے پر تمام اچھی عادات کی فہرست بنائیں جو آپ اپنانا چاہتے ہیں اور تمام بری عادات جو آپ چھوڑنا چاہتے ہیں بھی لکھیں۔ پھر تکلیف اور راحت کے کالم کو بھریں۔ اگر آپ کے پاس کسی عادت کیلئے مواد کی کمی ہے تو باہر نکلیں اور مواد اکٹھا کریں۔ فرض کیا کہ آپ سگریٹ نوشی ترک کرنا چاہتے ہیں لیکن پوری طرح خود کو تیار نہیں کر پا رہے۔ آپ اس کو چھوڑنے کے تمام فوائد کے بارے میں جانتے ہیں لیکن سگریٹ نوشی سے ہونے والی تکلیف آپ کو اتنی بڑی نہیں لگتی جتنا آپ سگریٹ نوشی سے لطف حاصل کرتے ہیں۔ ایسا کریں کہ ہسپتالوں میں جائیں اور دل کے مریضوں سے ملیں اور ان سے باتیں کریں۔ اپنے سینے کا ایکسرے کروائیں اور اسے اپنے کمرے میں لٹکالیں۔ اپنے بچوں اور بیوی سے پوچھیں کہ وہ آپ کے بارے میں کیا سوچتے ہیں اور آپ سے کتنی بو آتی ہے۔ اپنی انگلیوں کے رنگ کو دیکھیں، اپنے دانتوں کو دیکھیں، اپنے منہ کو سونگھیں، اپنی زبان کو دیکھیں۔ میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ ایسا کرنے سے آپ کو بہت حوصلہ ملے گا۔

''جو کوئی جہالت سے بُرے عمل کرلے پھر توبہ کرلے اور اصلاح بھی

کر لے تو پھر آپ ﷺ کا رب بلاشک وشبہ بڑی بخشش کرنے والا اور نہایت ہی مہربان ہے۔'' (النّحل:۱۱۹)

خلاصہ یاد رکھیئے

==

☆ فاتح پیدا نہیں ہوتے، بنتے ہیں۔

☆ جو چیز جیتنے اور ہارنے والے میں فرق پیدا کرتی ہے وہ سوچ اور رویہ ہے۔

☆ اللہ تعالیٰ نے ہمیں اپنی تقدیر خود بنانے کی طاقت دی ہے۔ ہم اپنی قسمت کے معمار ہیں۔

☆ تمام تکالیف اور ناکامیاں اپنے ساتھ چھپے مواقع لاتی ہیں۔ اگر ہم صرف نقصانات کو ہی دیکھتے رہیں تو ہم ان مواقع کو کھو دیں گے۔

☆ ہمارے عقائد ہمارا اپنا انتخاب ہوتے ہیں۔

☆ آپ کبھی ناکام نہیں ہوں گے جب تک آپ اپنی شکست کو تسلیم نہ کر لیں اور کوشش ترک کر دیں۔

☆ آپ سارا دن جو دیکھتے، سنتے، کرتے اور سوچتے ہیں ویسے ہی بن جاتے ہیں۔ لہٰذا اس کا انتخاب دھیان سے کیجئے۔

☆ آپ کے اندر زندگی کے کم از کم کسی ایک شعبے میں کامیاب ہونے کی بھرپور صلاحیت اور قابلیت پائی جاتی ہے۔

☆ آپ کی حدود وہی ہیں جو آپ خود اپنے اوپر لگاتے ہیں۔

☆ ارادے اور محنت کے بغیر عظیم کامیابی حاصل نہیں ہو سکتی۔

☆ آپ یہ سب کچھ اللہ کی مدد کے بغیر نہیں کر سکتے۔

''اس سے وہی باز رکھا جاتا ہے جو پھیر دیا گیا ہو۔'' (الزّاریات:۹)

حصہ دوم

افعال اور اطلاق

شکوے اور شکایتیں کرنا چھوڑ دیں

==

ہمارا معاشرہ ایسے لوگوں سے بھرا پڑا ہے جو اندرونی طور پر نہیں بلکہ بیرونی طور پر کنٹرول ہوتے ہیں۔ تقریباً 80 فیصد لوگ ایسے ہی ہیں۔ اندرونی اور بیرونی کنٹرول کا مطلب کیا ہے؟ اگر آپ اپنے افعال رویوں اور موڈ کی ذمہ داری دوسروں کو سونپتے ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ آپ بیرونی طور پر کنٹرول ہونے والے شخص ہیں۔ مثال کے طور پر اگر کوئی آپ سے پوچھتا ہے کہ آپ کی زندگی کیسی ہے؟ اگر آپ کا جواب مندرجہ ذیل نوعیت کا ہے تو آپ بیرونی طور پر کنٹرول ہوتے ہیں:

- ☆ میرا باس میری زندگی کو جہنم بنا رہا ہے
- ☆ میری بیوی / شوہر میرے ساتھ اچھا سلوک نہیں کرتی / کرتا
- ☆ میرے والدین مجھے اچھا نہیں سمجھتے
- ☆ میرا استاد مجھے پسند نہیں کرتا

یہ مثال تو منفی صورتحال یا جذبات کو ظاہر کرتی ہے۔ اگر آپ سوال کا جواب مثبت بھی دیتے اور اپنے خوش ہونے کا ذمہ دار بھی کسی اور کو سمجھتے تب بھی آپ بیرونی مداخلت سے کنٹرول ہونے والے شخص ہیں۔

اندرونی طور پر کنٹرول ہونے والا شخص اپنے رویے، افعال، موڈ اور زندگی کی پوری ذمہ داری خود لیتا رہتی ہے۔ آپ ایسے لوگوں کو اپنی زندگی کیلئے دوسروں پر الزام دھرتے کبھی نہیں دیکھیں گے۔ وہ سمجھتے ہیں کہ کوئی اور ان کی زندگی کی ذمہ داری نہیں لے سکتا اور وہ خود ہی الزام دھرتے یا خود کی ہی تحسین کرتے ہیں۔

حال ہی میں ایک خاتون میرے پاس آئی جس کا وزن تقریباً 70 پونڈ زیادہ تھا۔ وہ بہت سے ڈاکٹروں سے جن میں ماہر غذائیات بھی شامل تھے، مشورہ کر چکی تھی اور تقریباً وزن گھٹانے کا ہر علاج آزما چکی تھی۔ لیکن بقول اس کے کوئی بھی چیز چند دن سے زیادہ فائدہ نہیں دیتی۔ ملاقات کے پہلے پنتالیس منٹوں میں اس نے اپنی مشکل کیلئے ہر کسی پر الزازم لگایا جس میں اس کے والدین بھی شامل تھے۔ اس کے خیال میں چونکہ اس کے والدین دیہاتی پس منظر سے تعلق رکھتے تھے اور ان کے نزدیک صحت مند ہونے کا معیار بھاری بھرکم ہونا تھا۔ اس نے اپنی ماں پر الزام لگایا کہ وہ بچپن میں اسے چکنائی والی غذائیں کھلاتی تھی۔ اس نے خاوند پر الزام لگایا کہ اسے بھی چکنائی والی غذائیں پسند ہیں۔ حتیٰ کہ اس نے بچوں کو بھی ملزم ٹھہرایا کیونکہ ان کی وجہ سے وہ اتنی مصروف رہتی ہے کہ اسے ورزش کرنے کا بھی وقت نہیں ملتا۔ اس نے تمام سلمنگ کلینکس اور ماہرین غذائیات پر بھی الزام لگایا کہ یہ سب لوگ ''فراڈ'' ہیں اور جو کہتے ہیں ویسا کرتے نہیں۔ اس نے ہر کسی پر الزام تراشی کی لیکن صرف ایک شخص اس کی فہرست میں شامل نہیں تھا اور وہ تھی وہ خود، اس کی غذا اور اس کی کھانے پینے کی عادات۔

''اور کوئی پتا نہیں گرتا مگر وہ (اللہ) اس کو بھی جانتا ہے اور کوئی دانہ زمین کے
تاریک حصوں میں نہیں پڑتا اور نہ کوئی تر اور نہ کوئی خشک چیز گرتی ہے مگر
یہ سب کتاب مبین میں ہیں۔'' (الانعام:۵۹)

زندگی کی ذمہ داری اٹھانے کی نسبت دوسروں پر الزام تراشی کرنا بہت آسان کام ہے۔ کئی ہفتوں کے بعد اس عورت کو احساس ہوا کہ اگر ایسا ہی ہوتا رہا تو کچھ بھی نہیں بدل سکے گا اور تبدیلی تبھی آئے گی جب وہ اپنی زندگی کی ذمہ داری خود اٹھائے گی۔ اسے احساس ہوا کہ سوائے اس کے کوئی اور اس کی زندگی میں تبدیلی نہیں لاسکتا اور جب اس نے ایسا کیا تو چند مہینوں میں وہ بہتر ہوگئی۔ ہم اپنے اردگرد کے حالات یعنی کہ لوگوں تک کو نہیں بدل سکتے۔ چیزیں ہمیشہ خراب رہیں گی۔ لوگ مسلسل ہمیں مایوس کرتے رہیں گے، ناکامیاں آتی رہیں گی، ہم اپنی بیرونی دنیا پر قابو نہیں پا سکتے۔ تاہم ہم ان چیزوں پر قابو پا سکتے ہیں جو ہمارے احاطہ، کنٹرول میں ہیں اور وہ ہیں زندگی کے مسائل پر ہمارے ردعمل۔ پس ارادہ کرلیں کہ دوسروں پر الزام نہیں دھرنا اور کبھی شکایت نہیں کرنی۔

''اگر کوئی پریشانی یا ابتلاع (مصیبت) پیش آجائے تو یوں نہ کہو کہ ''اگر میں کر لیتا تو ایسا ہو جاتا'' بلکہ یہ کہو کہ حکم الٰہی اسی طرح تھا۔اس نے جو چاہا کیا۔اور یہ ''اگر'' عمل شیطان کیلئے دروازہ کھول دیتا ہے۔''

(مسلم)

کاموں کو ملتوی کرنا چھوڑیئے

==

اکثر لوگوں کو ٹال مٹول کرنے کی عادت ہوتی ہے۔سادہ الفاظ میں یوں کہہ لیجئے کہ کسی کام کو کسی اور دن کیلئے روک دینا یا ملتوی کرنا، کوئی اور دن جو آج سے بہتر ہوگا۔ بظاہر تو اس رویے میں کچھ بھی منفی نہیں ہے کیونکہ ہم سب اپنی زندگیوں میں بہت سے کاموں کو بہتر وقت آنے تک التواء میں ڈالتے رہتے ہیں۔تاخیر یا کاموں کو ملتوی کرنے کے متعلق سب سے بُری بات یہ ہے کہ وہ بہتر وقت کبھی نہیں آتا۔تاخیر کرنے والے اصل میں چیزوں کو ملتوی نہیں کرتے، یہ اسے صرف ایک بہانے کے طور پر نامعلوم وقت تک استعمال کرتے رہتے ہیں اور بسا اوقات تو ساری زندگی اپنے افعال کی حجت کے طور استعمال کرتے ہیں۔جیسا کہ پرانی کہاوت ہے کہ ''کل کبھی نہیں آتا''۔تاخیر کرنے والے امیدوں، خواہشات، چاہیے اور، ہوسکتا ہے، جیسے الفاظ کے ساتھ اپنی ساری زندگی ناخوشی میں گزارتے ہیں۔اگر آپ ایسا کرتے ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ آپ نے خود کو دوسرے لوگوں اور حالات کے رحم و کرم پر چھوڑ دیا ہے اور کوئی کام کبھی بھی ویسا نہیں ہوسکتا جیسا آپ چاہتے ہیں۔ایسا کرنے سے آپ اپنے دماغ کو بتاتے ہیں کہ آپ دوسروں پر انحصار کرتے ہیں۔بجائے اس کے کہ آپ کی زندگی آپ کے اختیار میں ہو، آپ کی زندگی حالات، واقعات اور اردگرد رہنے والے لوگوں کے قابو میں ہے۔زندگی کے معاملے میں اس رویے کے ساتھ کوئی کیسے خوش رہ سکتا ہے؟

اس بات سے مجھے اپنا ایک کلائنٹ یاد آیا جو پچھلے 30 سال سے ناخوشگوار شادی شدہ زندگی گزار رہا تھا۔تاہم وہ چیزوں کے بہتر ہونے کا انتظار کرتا رہا، جو کبھی بہتر نہ ہوئیں، بلکہ بدتر ہوتی گئیں۔اس ناخوشگوار شادی کی قیمت اسے اپنی صحت، سکون اور نوکری کی شکل میں چکانا پڑی اور جس وقت وہ مجھ سے ملنے آیا وہ خودکشی کی کوشش کر چکا تھا۔ساری زندگی وہ چیزوں کو بہتر بنانے یا ختم کرنے کی بجائے امیدوں اور خواہشات کے آسرے پر ملتوی کرتا رہا۔

☆ اگر مجھے یہ والی نوکری مل گئی تو حالات بہتر ہو جائیں گے
☆ اگر میں شہر بدل لوں اور سسرال والوں سے دور چلا جاؤں تو ہو سکتا ہے چیزیں بہتر ہو جائیں
☆ اگر ہمارا بچہ ہو جائے تو حالات بہتر ہو سکتے ہیں
☆ اگر ہمارا ایک اور بچہ ہو جائے اور میری بیوی بچوں میں مصروف ہو جائے تو ہو سکتا ہے کہ بہتری آجائے
☆ ہو سکتا ہے بچے بڑے ہو جائیں تو حالات بدل جائیں
☆ اگر ہم رشتہ داروں سے دور چلے جائیں اور مڈل ایسٹ میں سیٹل ہو جائیں تو شاید بہتری آجائے

بد قسمتی سے بہتری نہیں آتی۔ جب اس نے اپنی زندگی کا چارج سنبھالا اور کاموں کو ملتوی کرنا چھوڑا تو چھ ماہ کے اندر وہ اپنی بکھری ہوئی زندگی کو سنبھالا دینے میں کامیاب ہو گیا۔ اب وہ خوش اور مطمئن ہے اور زندگی کے مزے لوٹ رہا ہے۔ چند مخصوص رویے جو کاموں کو ملتوی کرنے والے لوگوں میں میں نے پائے ہیں، کچھ اس طرح ہیں:

''آپ کے رب کا کلام سچائی اور انصاف کے اختیار سے کامل ہے، اس کے کلام کا کوئی بدلنے والا نہیں اور وہ خوب سننے والا اور جاننے والا ہے۔''

(الانعام:۱۱۵)

☆ جس نوکری سے ناخوش ہوں اُسی پر ٹکے رہنا
☆ ناخوشگوار شادی شدہ زندگی کو کھینچتے رہنا
☆ ایسے دوست یار رشتے دار جن سے تعلقات اچھے نہ ہوں کا سامنا کرنے سے کترانا
☆ ساری زندگی ایک ہی شہر میں گزار دینا
☆ سگریٹ نوشی اور منشیات چھوڑنے کی کوشش کرنا

- ☆ سیر، ورزش، کھیل یا ڈائٹنگ شروع کرنے کا فیصلہ کرنا
- ☆ کسی اہم کام کو ختم کرنے کیلئے نیند یا تھکاوٹ کو بہانہ بنانا
- ☆ سکول یا دفتر کے اہم کام کو نہ کرنے کیلئے بیماری کا بہانہ بنانا
- ☆ کسی دوسرے شہر میں اچھی نوکری ملنے پر بچوں کی وجہ سے نہ جانا
- ☆ نماز کی ادائیگی کیلئے تھکاوٹ، وقت اور ناپاکی کا بہانہ بنانا

اگر آپ اپنی دنیا بدلنا چاہتے ہیں تو کاموں کو ملتوی کرنا چھوڑیئے، بس جو آپ کرنا چاہتے ہیں کر گزریئے۔ یاد رکھیئے آپ میں اتنی قوت ہے کہ اپنی زندگی کا چارج سنبھال سکیں اور کچھ بھی کرنے کیلئے آپ صرف ''کرنے'' کا سوچیئے بغیر کسی ''لیکن'' اور ''اگر'' کے۔

''۔۔۔ہم کسی شخص کو اس کی طاقت سے زیادہ تکلیف نہیں دیتے۔۔۔''۔

(الانعام:۱۵۲)

کیا آپ اسے احساس ذمہ داری کہتے ہیں؟

==

اس دنیا میں کوئی عظیم کام اس وقت تک انجام نہیں پا سکتا جب تک کہ کام کرنے والا اپنے مقصد کی پوری طرح ذمہ دازری نہ لے اور اسے پورا کرنے کی سرتوڑ کوشش نہ کرے۔ ذمہ داری اٹھانا بذات خود کوئی عمل یا سرگرمی نہیں ہے بلکہ یہ تو ایک طرز ندگی ہے۔

ایک دن از یک مینجر میرے سیمینار کے بعد مجھ سے ملنے آیا اور کہنے لگا ''فائز! میں نے آپ کی کتاب پڑھی ہے اور میں نے پا یا کہ میری زندگی کی سب سے بڑی کمزوری ذمہ داری قبول نہ کرنا ہے اور دوسروں کو اختیار دینا کہ وہ میرے لئے انتخاب کریں۔ اس لئے میں نے فیصلہ کیا ہے کہ میں اپنی زندگی کی گاڑی خود سنبھالوں گا۔ پچھلے چند ہفتوں سے میں نے کسی چیز کیلئے شکایت نہیں کی۔ چاہے کچھ بھی ہوا میں نے اپنے تمام شعبوں (ڈیپارٹمنٹس) میں ہونے والی تمام سرگرمیوں کو پوری طرح ذمہ داری اٹھائی۔ آخر میں میں نے اندازہ لگایا کہ میں بغیر کسی صلے کے بہت زیادہ کام کر رہا ہوں، تو میں نے ذمہ داری قبول کرنا چھوڑ دیا اور واپس اپنی روٹین پر آ گیا۔ اس قسم کے لوگوں کے بارے میں آپ کیا کہتے ہیں؟ کیا ذمہ

داری اٹھانا ایک مذاق ہے؟ کیا لوگ سمجھتے ہیں کہ ذمہ داری اٹھا کر وہ اس دنیا پر بہت بڑا احسان کر رہے ہیں اور ان کے کام کی تعریف کی جانی چاہیے اور صلہ ملنا چاہیے؟

''تمام جانداروں سے بدتر، اللہ کے نزدیک وہ ہیں جو کُفر کریں،
پھر وہ ایمان نہ لائیں۔'' (الانفال:۵۵)

پہلے بتائیں کہ کیا آپ اسے ''ذمہ داری قبول کرنا'' کہیں گے؟ اس کو آزمانے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ اگر کسی نے آپ کو کوئی کام کرنے پر مجبور کیا تو اس کا مطلب ہے کہ آپ اپنی زندگی پر کنٹرول کھو چکے ہیں۔ اگر دوسرے لوگ مینجر کو اس کے پرانے رویے کو اپنانے پر مجبور کر سکیں تو کیا آپ اس کو ذمہ داری قبول کرنا کہیں گے؟

احساس گناہ کو ختم کریں

ایک پنتالیس سالہ شخص جو 38 سال کی عمر میں اپنی پہلی بیوی کو طلاق دے چکا تھا، دوسری بیوی کے ساتھ میرے پاس آیا۔ وہ شخص تھکا ہوا، بیمار اور کھویا ہوا دکھائی دیتا تھا۔ اس کی بیوی کے مطابق پچھلے سات سال سے یہ صورتحال ان کے رشتے کو مسلسل تباہ کر رہی ہے۔ آدمی خاموش تھا اور یوں لگتا تھا جیسے کہ وہ اندر سے بہت بھرا ہوا ہے۔ دوسری ملاقات میں مجھے معلوم ہوا اچانک غصے کی وجہ سے جو بعد میں شدید غلط فہمی اختیار کر گیا وہ اپنی پہلی بیوی کو طلاق دے چکا تھا۔ طلاق کے وقت تک ان کی شادی کو تیرہ سال گزر چکے تھے اور ان کے تین بچے تھے۔

اس نے مجھے بتایا کہ اسے بیوی اور بچے بہت یاد آتے ہیں۔ میں نے پوچھا کہ اس کے بیوی بچے اب کہاں رہتے ہیں اور کیا کبھی اس نے ان سے بات کرنے کی کوشش کی۔ اس نے بتایا کہ وہ اسی شہر میں رہتے ہیں لیکن ان سے رابطہ کرتے ہوئے ڈرتا ہوں۔ پچھلے سات سال سے وہ شخص اپنے ماضی میں رہ رہا تھا اور جب بھی وہ دوسری بیوی کے پاس ہوتا پہلی بیوی اور بچوں کی یادُ اسے احساس گناہ میں مبتلا کر دیتی اور دوسری بیوی کیلئے اس کے احساسات پر غالب آجاتی۔ یہ خودساختہ احساس جرم اس کی دوسری شادی کو بھی تباہ کر رہا تھا اور اس کی بیوی اس کے اور اپنے تعلق کو بہتر کرنے کی آخری کوشش کے طور پر میرے پاس آئی تھی۔

چند کو چنگ کی نشستوں کے بعد اس نے احساس جرم کو خدا حافظ کہنے اور اس کے بارے میں کچھ کرنے کا سوچا۔ وہ اپنی پہلی بیوی اور بچوں سے ملا اور ایک دو بار کے انکار کے بعد اس کے سسرال والوں نے اسے ملنے کی اجازت دے دی۔ وہ بچوں سے ملا، اپنا دکھ ان سے بیان کیا، بیوی سے معافی مانگی اور اس کے دکھ درد سنے۔ آخر کار اس نے بچوں سے ہر ہفتے ملنا شروع کر دیا اور ان کے تعلیمی اخراجات کی ذمہ داری اٹھالی۔ مزید برآں اس نے بیوی کی حوصلہ افزائی کی کہ وہ تدریس کا پیشہ اپنا لے بلکہ ایک سکول میں اسے نوکری ڈھونڈ کر دینے میں اس کی مدد بھی کی۔ اس نے اپنی دوسری بیوی سے بھی اس کو ملوایا۔ دونوں خاندان ایک دوسرے کے قریب آئے اور ملنا جلنا شروع ہو گیا۔ آخر کار چھ ماہ کے اندر وہ اپنے احساس گناہ سے مکمل طور پر باہر آ گیا۔ ایک سال کے بعد پہلی اور دوسری بیوی کے مشورے سے اس کا پہلی بیوی سے چھوٹا بیٹا اس کے پاس رہنے کیلئے آ گیا اور جلد ہی اپنے دو سوتیلے بھائیوں سے گھل مل گیا۔

''اور جب اُن سے کوئی ناشائستہ کام ہو جائے یا کوئی گناہ کر بیٹھیں تو فوراً اللہ کا
ذکر اور اپنے گناہوں کیلئے استغفار کرتے ہیں، فی الواقع اللہ تعالیٰ کے سوا اور کون
گناہوں کو بخش سکتا ہے؟'' (ال عمران:۳)

تبدیلی کے بغیر زندگی گزارنا تبدیلی لانے کی نسبت آسان ہے اور یہیں پر ہمیں اصل مقابلے کا سامنا ہوتا ہے۔ ہم جس معاشرے میں رہتے ہیں وہاں ہماری رسمی تعلیم زندگی کے چھوٹے چھوٹے مسائل کو حل کرنے کیلئے ہماری رہنمائی نہیں کرتی۔ ہم بچوں کو روزی کمانے کیلئے تو تیار کرتے ہیں لیکن زندگی گزارنے کیلئے نہیں۔ اس لئے جب تک ہم انہیں نہیں سکھائیں گے تو وہ کبھی نہیں سیکھیں گے اور اگر وہ خود سیکھ بھی لیں تو ہو سکتا ہے غلط سیکھیں۔ احساس گناہ کی یہ مثال لیجئے۔ ایک نو مولود بچہ احساس گناہ سے بے نیاز ہوتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ اگر ہم میں سے کوئی احساس گناہ میں مبتلا ہے تو وہ اسی دنیا میں اس کے ماں باپ، دوست، استاد، بیوی رشوہر کوئی ساتھی یا باس، کسی نے بھی اس کے اندر ڈالا ہے۔ آیئے دیکھتے ہیں کہ احساس جرم کہاں سے آتا ہے؟

والدین سے: چونکہ آپ اپنے ماں یا باپ سے پیار نہیں کرتے اس لئے ان کی بات بھی نہیں مانتے۔ آپ کو اپنے پر شرم آنی چاہیے۔ آپ نہیں جانتے کہ آپ کے والدین آپ سے کس قدر پیار کرتے ہیں اور اگر انہیں پتہ چلا کہ آپ ان سے پیار نہیں کرتے تو انہیں کتنا دکھ ہوگا۔

اپنے شریک حیات سے: مت بھولیے کہ آپ نے ہنی مون کے دوران میرے ساتھ ایسا کیا تھا۔ میں آپ جیسے شخص پر کیسے بھروسہ کرسکتی/سکتا ہوں۔ آپ نے میرے ساتھ ایسا کیوں کیا؟

اساتذہ سے: تمہارے والدین جب تمہاری رپورٹ دیکھیں گے تو انہیں کتنی مایوسی ہوگی۔ تم اس لئے امتحان میں فیل ہوئے کہ تم نے اچھی طرح پڑھا نہیں اور اب تم بھگتو۔

مبلغین سے: آپ نے اللہ کی نافرمانی کی، آپ کو اس پر شرمندہ ہونا چاہیے۔ کوئی شخص جو خدا سے محبت کرتا ہے وہ ایسا کام نہیں کرسکتا۔

خود سے: مجھے ایسا نہیں کرنا چاہیے تھا۔ مجھے معلوم ہونا چاہیے تھا۔ میں ہمیشہ لوگوں کا دل دکھاتا ہوں۔

یہ سوچنے کی بجائے کہ یہ احساس جرم آپ میں کیسے آیا، فوراً اس سے نجات پائیے۔ احساس گناہ صرف ایک پچھتاوا ہے اس کام کا جو ضروری نہیں کہ بُرا ہی ہو لیکن آپ کو یقین ہو کہ وہ ناپسندیدہ اور غیر ضروری ہے۔ ماضی تاریخ بن چکا ہے، اب آپ اس سے صرف سیکھ سکتے ہیں اور اسے دہرانے کی غلطی نہ کریں۔ اب اُن حالات کو بہتر بنائیں جن کی وجہ سے کسی شخص کو تباہی کا سامنا کرنا پڑا۔ صرف احساس گناہ میں مبتلا رہنا آپ کو کوئی فائدہ نہیں دے سکتا۔ آج اپنے آپ سے ایک مخلصانہ ارادہ کریں کہ احساس گناہ کو ختم کرنا ہے اور پھر اسے ختم کرنے کا منصوبہ بنائیں اور اس پر عمل کریں۔

تمام پریشانیوں کو خدا حافظ کہیں

==

بہت سے لوگ مستقبل کی فکر میں مبتلا رہتے ہیں۔ معاشرہ جس طرح ہمارے اندر احساس گناہ پیدا کرتا ہے اسی طرح پریشانی بھی۔ جس سے آپ پیار کرتے ہوں اس کے بارے میں فکرمند ہونا ضروری سمجھا جاتا ہے۔ عام پائی جانے والی پریشانیاں مندرجہ ذیل ہیں:

☆ بچوں کی فکر

- ☆ بیوی/شوہر کی فکر
- ☆ صحت کی فکر
- ☆ موت کی فکر
- ☆ نوکری کی فکر
- ☆ ترقی کی فکر
- ☆ خاندان کے تحفظ کی فکر
- ☆ معیشت کی فکر
- ☆ قومی تحفظ کی فکر
- ☆ بوڑھے والدین کی فکر
- ☆ اپنے پیاروں کی خوشی کی فکر
- ☆ کاموں کو صحیح طریقے سے سرانجام دینے کی فکر
- ☆ ٹریفک پولیس سے جرمانہ ہو جانے کی فکر
- ☆ ڈرائیونگ کرتے ہوئے حادثہ ہو جانے کی فکر
- ☆ یہ فکر کہ دوسرے کیا سوچیں گے/لوگ کیا کہیں گے
- ☆ دفتر کے ساتھیوں / باس کو خوش کرنے کی فکر
- ☆ موسم کی فکر
- ☆ بچوں کی تعلیم کی فکر
- ☆ یہ فکر کہ میرا خاندان معاشرتی برائیوں سے متاثر نہ ہو جائے
- ☆ جہاز میں بیٹھے ہوئے جہاز کے کریش ہونے کی فکر
- ☆ جس نے فون کرنا تھا اس کا فون نہ آنے کی فکر
- ☆ یہ فکر کہ بچہ/شوہر/بیوی گھر جلدی کیوں آ گیا ہے
- ☆ یہ فکر کہ بچہ/شوہر/بیوی آج دیر کیوں ہو گئی ہے
- ☆ بیٹیوں کی شادی کی فکر
- ☆ بیٹے کیلئے اچھا رشتہ ملنے کی فکر

اگر کوئی خوش قسمت کسی وجہ سے پریشان یا فکر مند نہیں ہے تو اسے فکر ہوگی کہ پریشانی کیوں نہیں ہے۔ پریشانی موجودہ لمحے سے فرار کا نام ہے اور اکثر لوگ اسے شعوری یا لاشعوری طور پر استعمال کرتے ہیں تا کہ اس وقت کچھ نہ کرنا پڑے۔ ایسے بہت سے واقعات ہیں جن سے لوگوں کی پریشانیوں اور ان کی زندگیوں پر اس کے اثرات کا اندازہ ہوتا ہے۔ آیئے ایک حالیہ واقعہ میں آپ کو بتاتا چلوں:

''بغیر اللہ تعالیٰ کے حکم کے کوئی جاندار نہیں مر سکتا، مقرر شدہ وقت لکھا ہوا ہے۔۔۔۔۔۔۔۔''۔ (ال عمران: ۱۴۵)

ایک بہت بڑی ملٹی نیشنل کمپنی کا سینئر مینجر میرے پاس آیا۔ وہ بہت پریشان تھا۔ اس کی پریشانی حقیقی تھی کیونکہ اس کی کمپنی پچھلے چار سال سے بہت بڑی تبدیلی کے مرحلے سے گزر رہی تھی۔ پہلی بار ضم (merger) ہونے سے کمپنی کے 25% لوگ نوکری سے نکالے گئے۔ لیکن کمپنی بحال ہوگئی۔ دوسری بار ضم (merger) ہونے سے 30-40 فیصد لوگ مزید اپنی نوکریاں کھو چکے تھے۔ مینجر اس سوچ میں تھا کہ پہلی بار تو وہ بچ گیا تھا لیکن اب کی بار وہ یقیناً اپنی نوکری کھو بیٹھے گا۔

صرف وہی لوگ پریشانی میں مبتلا ہوتے ہیں جنہوں نے اس پریشانی کا سامنا کرنے کیلئے خود کو تیار نہیں کیا ہوتا۔ یہی بات مجھے اس مینجر میں نظر آئی۔ وہ کمزور ''عزت نفس'' کا مالک تھا اور اس میں جذبے کی کمی تھی۔ وہ پچھلے تیرہ سال سے اس کمپنی میں کام کر رہا تھا لیکن اپنی ذاتی یا پیشہ وارانہ بہتری کیلئے اس نے کبھی کوشش نہیں کی۔ وہ بس ایک معمولی ملازم تھا۔ اسے کبھی کوئی خاص کام کرنے کو نہیں ملا تھا اور اس کا علم بس اپنے شعبے تک محدود تھا۔ وہ جدید ٹیکنالوجی اور گلوبلائیزیشن کی وجہ سے درپیش کاروباری مشکلات کے بارے میں کچھ نہیں جانتا تھا۔ اس کی گفتگو اور خود کو پیش کرنے کا طریقہ بھی اوسط درجے کا تھا۔ مجھے یہ پتہ چلا کہ اس کی پریشانی کی اصل وجہ یہ تھی کہ وہ اپنے آپ کو کسی قابل نہیں سمجھتا۔ اسے یہ بھی فکر تھی کہ اس کے بیوی بچے شاید اس مشکل وقت میں اسکا ساتھ نہ دیں۔ اس نے مجھے بتایا کہ تقریباً 9-10 ماہ بیشتر سے اس کی کمپنی خود کو ایک نئی شکل دے رہی ہے اور rightsizing کی طرف بڑھ رہی ہے۔

''اور بہت سے جانور ہیں جو اپنی روزی اُٹھائے نہیں پھرتے، ان سب کو اور تمہیں بھی اللہ تعالیٰ ہی روزی دیتا ہے۔ اور وہ بڑا ہی سننے والا اور جاننے والا ہے۔'' (العنکبوت: ٦٠)

پریشانی ہمیشہ ان چیزوں کی ہوتی ہے جن پر ہمارا کنٹرول نہیں ہوتا۔ پھر بھی لوگ جنگوں، فسادات، معیشت، کاروبار کا نیچے گرنا اور موت وغیرہ کے بارے میں پریشان رہتے ہیں۔ کیا آپ ان میں سے کسی بھی چیز کیلئے کچھ کر سکتے ہیں سوائے اس کے کہ اپنے آپ کو ان حالات کا مقابلہ کرنے کیلئے تیار کریں؟ ہم میں سے کسی میں بھی اتنی طاقت نہیں کہ ان حالات پر قابو پا سکے۔ تاہم ہم خود کو حالات کا سامنا کرنے کیلئے تیار کر سکتے ہیں۔

''یہ خبر دینے والا صرف شیطان ہی ہے جو اپنے دوستوں سے ڈرتا ہے۔
تم ان کافروں سے نہ ڈرو اور میرا خوف رکھو، اگر تم مومن ہو۔''
(ازل عمران:۱۷۵)

خیر میں نے اس آدمی کی دوطرفہ منصوبہ عمل (Action Plan) بنانے میں اس کی رہنمائی کی کہ وہ خود کو نوکری پر سرگرم، مثبت انداز، دوسروں کی مدد کرنے والا اور ان کیلئے اپنے آپ کو اہم تر بنانے کی کوشش کرے تا کہ اس کی انتظامیہ کیلئے اسے نکالنا مشکل ہو اور اگر اسے نکال بھی دیا جائے تو وہ بہتر نوکری ڈھونڈنے کیلئے خود کو تیار رکھے۔ میں نے اس کی خوبیاں اور صلاحیتیں شناخت کرنے میں اس کی مدد کی جس سے مختلف صنعتیں اور ادارے اس کے تجربے کو اہمیت دیں۔ میں نے اس کے اثاثوں اور بنک بیلنس کی فہرست بنا کر اس کیلئے مالی منصوبہ بھی بنایا تا کہ اگر وہ بے روزگار بھی ہو جائے تو بھی اس کے ماہانہ اخراجات پورے ہوتے رہیں۔ میں نے اسے فوراً بزنس مینجمنٹ کورس، ایک کمپیوٹر کورس اور انگلش لینگوج کورس میں داخلہ لینے کو کہا۔ میں نے اس کی بیوی سے بات کی اور اسے قائل کیا کہ وہ اپنے خاوند سے تعاون کرے اور خود کیلئے نوکری تلاش کرے (وہ ٹیچر تھی لیکن پچھلے پانچ سال سے وہ گھر کی دیکھ بھال کر رہی تھی) خوش قسمتی سے وہ مثبت سوچ کی حامل خاتون تھی۔ اس کے بچوں نے بھی کہا کہ ہم اپنے باپ کے ساتھ اس مشکل وقت میں تعاون کریں گے۔ پہلے ہفتے کے دوران جب اس نے اپنے منصوبے پر کام کرنا شروع ہی کیا اس کا ذہن قائل ہونے لگا اور حالات کا مقابلہ کرنے کیلئے تیار ہوا۔ مثبت پہلو یہ تھا کہ اس کی ذہنی توانائیاں بڑھ گئیں اور ذہنی دباؤ میں کمی آ گئی۔

''تم جہاں کہیں بھی ہو موت تمہیں آ پکڑے گی، گرتم
مضبوط قلعوں میں ہو۔'' (النساء:۷۸)

پانچ ماہ بعد اپنے منصوبے پر عمل کرنے کے بعد جب وہ میرے پاس آیا تو وہ ایک بدلا ہوا آدمی تھا۔ وہ بہت مثبت اور پُر اعتماد دکھائی دے رہا تھا۔ اس کا جسم تنا ہوا تھا اور اس نے بہتریں کپڑے پہنے ہوئے تھے۔ اس کی گفتگو حیران کن حد تک بہتر ہو چکی تھی۔ نوکری ختم ہونے کی فکر کرنے کی بجائے اس نے فیصلہ کیا کہ اگر کمپنی کے نئے سیٹ اپ میں اسے بہتر پوزیشن نہیں دی گائے گی تو وہ گولڈن ہینڈ شیک لے لے گا۔ اس کی بیوی نے ایک ہائی سکول میں پڑھانا شروع کر دیا تھا۔ اس کا بڑا بیٹا جو کہ کالج کا طالب علم تھا اُس نے شام میں کام کرنا شروع کر دیا تھا۔ اس نے بہت سے کاروباری مواقع تلاش کر رکھے تھے جو نوکری ختم ہونے کی صورت میں وہ کر سکتا تھا۔ اس نے اپنی اور اپنے خاندان کی زندگی بدلنے پر میرا شکریہ ادا کیا۔ اس نے کہا کہ ''سارا خاندان بہت بدل گیا ہے اور اب وہ ایک دوسرے کے بہت قریب آ گئے ہیں''۔

کوئی بھی شخص پریشانی کو مشکلات کا سامنا کرنے سے بچنے کا بہانہ بنا کر فرار حاصل کر سکتا ہے۔ تاہم پریشانی کی وجہ سے کچھ بھی نہیں بدلے گا۔ ایک شخص نے دل کے دورے سے صحت یاب ہونے کے بعد مجھے بتایا کہ وہ پچھلے 23 سال سے اپنی جوان ہوتی بیٹیوں کی شادی کے بارے میں فکر مند رہا تھا لیکن اس کیلئے کچھ کر نہیں سکا۔ وہ وقت سے پہلے سینکڑوں کام کر سکتا تھا لیکن اسے علم نہیں تھا کہ کیا کرے۔ پس وہ پریشان ہوتا رہا اور بالآخر اسے دل کا دورہ پڑ گیا۔ جو ہونا ہے وہ تو ہو گا اس کی بجائے اگر ہم اپنے آپ کو مشکل وقت کیلئے تیار کر لیں تو ہمیں پریشانیوں کے بارے میں پریشان نہیں ہونا پڑے گا۔ پس آج سے تمام پریشانیوں کو خدا حافظ کہیں اور اپنا سارا وقت اور ساری توانائیاں مثبت طور پر استعمال کریں۔ منصوبہ بندی کریں۔ اس پر بات کریں، ارد گرد نگاہ دوڑائیں اور دیکھیں کہ کس طرح دوسرے لوگ مشکل حالات سے نباہ کرتے ہیں۔ ان سے سیکھیں، اپنے آپ کو مصروف رکھیں۔ کچھ نہ کچھ کرتے رہیں لیکن فکر نہ کریں۔ کیا آپ نے کسی کو کام کی وجہ سے مرتے دیکھا ہے میرا خیال ہے نہیں۔ سینکڑوں لوگ روزانہ پریشانیوں کی وجہ سے مرتے ہیں۔ کام نہیں مارتا پریشانیاں مارتی ہیں۔ اس دنیا میں کچھ بھی ایسا نہیں جس کے متعلق پریشان ہوا جائے۔ یہاں تک اگر آپ اپنی باقی کی ساری زندگی بھی مستقبل کی فکر کرتے رہیں تو بھی پریشانی کسی چیز کو بدل نہیں سکتی۔

آج ماضی میں احساس جرم کے ساتھ یا مستقبل میں پریشانیوں کے ساتھ رہنے سے انکار کر دیں اور حال سے بہترین فائدہ اٹھائیں۔ حال سے بہترین فائدہ لینے کیلئے کچھ بھی کریں اور سب کچھ کریں۔ حال ہی اصل حقیقت ہے۔ ضروری نہیں ہے کہ ماضی خود کو دہرائے اور ہو سکتا ہے کہ مستقبل آئے ہی نہ، اصل حقیقت صرف حال ہے، جسے بہت سے لوگ ضائع کر دیتے ہیں۔ کسی کام، سرگرمی یا صرف سوچ کو شروع کرنے سے پہلے ان دو سوالوں پر غور کریں:

1۔ کیا یہ کام زندگی میں میرے مدد کرے گا؟

2۔ کیا اس گھڑی میرے وقت کا بہترین استعمال ہو رہا ہے؟

دوسروں پر انحصار کرنا چھوڑیئے

==

ہم میں سے ہر کوئی کسی نہ کسی طرح اپنے اردگرد کے لوگوں پر انحصار کرتا ہے۔تاہم اس میں بُری بات یہ ہے کہ آپ جو چاہتے ہیں وہ نہ کرنے کیلئے دوسروں کا بہانہ بنائیں۔تعلقات میں خودمختار ہونے کا مطلب یہ نہیں کہ آپ خود کو دوسروں کا مختار سمجھنے لگیں۔اس کا مطلب ہے اپنے افعال کی ذمہ داری لینا۔جب آپ کا ذہن تیار ہو تب کچھ کرنا، بجائے اس کے کہ سوچتے رہیں کہ لوگ کیا کہیں گے، آیئے میں پہلے آپ کو ان تمام رویوں کی فہرست بتاؤں جو میں دوسروں پر انحصار کرتے رہنے والے لوگوں میں دیکھتا ہوں:

☆ کسی پیارے کی موت کے بعد غمزدہ رہنا

☆ بچے، بیوی رشوہر یا کسی قریبی رشتے کے ناپسندیدہ رویے پر شرمندہ ہونا

☆ لوگوں کی باتوں، احساسات یا سوچ سے دُکھی رہنا

☆ اپنی زندگی کے متعلق کوئی فیصلہ کرنے کیلئے والدین، بھائی بہنوں یا بیوی رشوہر سے پوچھنا

☆ تب خوش ہونا جب آپ کا شوہر ربیوی خوش ہے

☆ اگر خود کے احساسات بیوی رشوہر سے متضاد ہوں تو ان کو چھپانا

☆ اپنی جگہ پر دوسروں کو فیصلہ کرنے کی اجازت دینا

کیا کوئی دوسروں پر اتنا انحصار کر کے زندگی گزار سکتا ہے تاہم عموماً ہمارے معاشرے میں شادی کے پہلے دس سال عورتیں خود کو غیر محفوظ سمجھتی ہیں اور بعد میں مرد بیویوں پہ پھر انحصار کرنے لگتے ہیں۔کسی کیلئے بھی اس قدر انحصار کے ساتھ خوش رہنا ناممکن بھی ہے اور ناقابل عمل بھی۔میں اس بات کے حق میں ہوں کہ کسی کو اہم فیصلہ کرتے وقت اپنے بیوی رشوہر بچوں اور دوسرے خاندان کے افراد سے مشورہ ضرور کرنا چاہیے۔جو فیصلہ ان کی زندگیوں کو بھی متاثر کر سکتا ہو۔تاہم اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ دوسروں کو خوشی کی خاطر اپنی خوشی کو نظرانداز کر دینا۔ہم میں سے ہر ایک اپنے خاندان کے اندر ایک دوسرے پر

انحصار کرتا ہے۔میں کچھ خاص چیزوں کیلئے اپنی بیوی پر انحصار کرتا ہوں اور کچھ کیلئے وہ میرے اوپر اور اس طرح تعلقات قائم رہتے ہیں۔ہمیں یہ ضرور سمجھنا چاہیے کہ اگر ہم اپنے پیاروں پر انحصار کرتے ہوئے یا خودمختاری سے کوئی فیصلہ کریں تو ہم کبھی خوش نہیں رہ سکتے۔ مسئلہ اس وقت شروع ہوتا ہے جب ہم اپنے تعلقات میں دوسروں کا سامنا کرنے سے بچنے کیلئے کچھ کرنے یا نہ کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں۔اس صورت میں اگر ہم اپنی خواہشات کے برعکس کسی دوسرے کیلئے کچھ کریں تو غصہ، ناخوشی اور بےاطمینانی جو اس کام کی وجہ سے ہوگی بالا آخر ہمارے تعلق کو تباہ کر ڈالے گی۔

''حضرت ثعبانؓ بیان کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ جو شخص میرے ساتھ اس بات کا عہد کرے کہ میں لوگوں سے سوال نہیں کروں گا تو میں اس کیلئے جنت کا ضامن ہوں۔'' (ابوداؤد)

ایک شخص میرے پاس آیا جس کی بیوی اپنے خاندان کی وجہ سے دوسرے شہر منتقل نہیں ہونا چاہتی تھی۔ پانچ سال میں اس نے تین پیشہ وارانہ مواقع صرف اس لئے کھودیے کہ اس کی بیوی باہر جانے پر راضی نہیں تھی۔سو اس نے وہی کیا جو اس کی بیوی اس سے کروانا چاہتی تھی۔ وہ ناراض اور ناخوش ہوا اور بالا آخر اس کی ناراضگی کی وجہ سے اس کے اپنی بیوی سے رتعلقات خراب ہو گئے۔

بالا آخر میرے ساتھ ایک سال تک کوچنگ کی نشستیں ہوتی رہیں۔اس دوران اسے ایک اور موقع ملا جس سے اس نے فائدہ اُٹھایا اور ان کے آپس کے تعلقات بھی بہتر ہو گئے۔

کسی بھی شخص کیلئے جو سمجھتا ہو کہ وہ دوسروں پر انحصار کرتا ہے، جسمانی طور پر خوش، مطمئن رہنا ناممکن ہے۔اکثر لوگ دو انتہاؤں میں سے کسی ایک پر چلے جاتے ہیں، یا تو مکمل طور پر اپنی زندگی کا کنٹرول اپنے ساتھی کے ہاتھ میں دے دیتے ہیں یا پھر ڈکٹیٹر بن جاتے ہیں۔اس صورت حال میں شروع میں تو تعلقات جیتنے، ہارنے کی شکل اختیار کرتے ہیں جس میں ایک جیتتا اور دوسرا ہارتا ہے اور بعد میں تعلقات صرف ہارنے کی شکل اختیار کر جاتے ہیں۔ یہ کیسے ممکن ہے؟ اسی معاملے کو پہلے جہاں بیوی نے تین دفعہ اپنی رائے سے خاوند پر چڑھائی کی اور اسے شہر سے باہر جانے سے روکا۔اگرچہ مختصر عرصے کیلئے اس کی بیوی نے جو چاہا وہی ہوا لیکن ایسا لمبے عرصے تک جاری نہ رہ سکا۔خاوند کے ناخوش ہونے سے ان کے تعلقات میں تلخی آ گئی۔

''آپ کہہ دیجئے! کہ مجھے ان کی عبادت سے روک دیا گیا ہے جنہیں تم اللہ
کے سوا پکار رہے ہو، اس بناء پر کہ میرے پاس رب کی دلیلیں پہنچ چکی ہیں،
مجھے یہ حکم دیا گیا ہے کہ میں تمام جہانوں کے پروردگار کا تابع فرمان
ہو جاؤں۔'' (المومن:٦٦)

اگر بچے ایسا کریں تو والدین کیلئے خوش ہونا ممکن نہیں۔ کسی بھی شخص کیلئے جس کی بیوی یا شوہر ایسا کرے خوش رہنا ممکن نہیں۔ ہم کسی حد تک تو ایک دوسرے پر انحصار کرتے ہیں لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ ہم دوسروں کو فیصلہ کرنے یا اپنے لیے انتخاب کرنے کا اختیار بھی دے دیں۔

ایک بھاری بھرکم عورت میرے پاس پائی۔ وہ ۳۵ سال کی تھی لیکن اپنی عمر سے ۱۰ سال بڑی لگتی تھی۔ اس نے مجھے بتایا کہ شادی کے ۱۰ سالوں کے اندر اس کے وزن میں ۵۰ پونڈ اضافہ ہوا ہے۔ اسے اپنے خاوند پر بے حد غصہ تھا کیونکہ اس کے خیال میں وہ ورزش کرنے اور غذا پر کنٹرول کرنے میں اس کی مدد نہیں کرتا۔ اس نے بتایا کہ اس کا خاوند شام کو سیر کیلئے اس کے ساتھ نہیں جاتا اور خاوند اور بچے وہ کچھ نہیں کھاتے جو وہ کھانا چاہتی ہے۔ میں نے اس سے پوچھا کہ خاندان کے باقی لوگ وہ کچھ کیوں کھائیں جو وہ کھانا چاہتی ہے اور اسکا مطلب یہ بھی نہیں کہ خاندان کے افراد اس کا ساتھ نہیں دیتے۔ دوسروں پر اس کی انحصار کی یہ حالت اُس کیلئے مشکل پیدا کر رہی تھی۔ جب اسے احساس ہو گیا تو اس نے خود سے شام کی سیر کو جانا اور اپنے لئے علیٰحدہ کھانا پکانا شروع کر دیا۔ بہت جلد وہ جسمانی طور پر بہتر ہو گئی اور اپنے خاندان کے ساتھ بھی اس کے تعلقات میں بہت حد تک بہتری آئی۔

پس اپنے آپ پر رحم کریں۔ دوسروں پر انحصار کرنا چھوڑ یئے، اپنی زندگی کا چارج خود سنبھالیں۔ ہم کسی حد تک تو دوسروں پر انحصار کرتے ہیں لیکن اپنی زندگیوں میں بہت حد تک خود مختاری کا لطف بھی اٹھاتے ہیں۔ آپ کو اپنی زندگی کیلئے دوسروں کی مدد اور حمایت کی ضرورت نہیں۔ جن چیزوں کو آپ نے لمبے عرصے سے التواء میں ڈال رکھا ہے انہیں کر گزریے۔ آپ دیکھیں گے کہ جن لوگوں کو آپ اپنا کام نہ کر سکنے کی وجہ سے ملزم ٹھہرا رہے تھے آپ کی تعریف کرنا شروع کر دیں گے۔ لیکن اگر آپ ایسا نہیں کرتے تو آپ اپنی ذات کے ساتھ اور دوسروں کے ساتھ بھی ناخوش رہیں گے اور آخر کار سارا خاندان تکلیف اٹھائے گا۔

غصّے کو ختم کیجئے، اس سے پہلے کہ یہ آپ کو ختم کر دے

غصّہ تمام جذبات میں سے سب سے غیر ضروری جذبہ ہے اور غالباً سب سے بڑھ کر ہلاکت انگیز بھی۔ کیونکہ بہت سے صحت کے خطرات اسی جذبے سے پھوٹتے ہیں۔ مثلاً ہائی بلڈ پریشر، السر، خارش، دل کی دھڑکن میں تیزی، تناؤ، جوڑوں کے درد اور یہاں تک کہ دل کی بیماریاں۔ پھر بھی بہت سے لوگ اپنے غصّے کو جائز قرار دینے کیلئے بہت سے دلائل پیش کرتے ہیں۔ ایک عام دلیل یہ ہے ''میں ایک انسان ہوں'' خیر میں یہاں کچھ صاف گوئی سے کام لوں گا۔ غصّے کا انسان ہونے سے تو کوئی تعلق نہیں بلکہ اس کے برعکس وحشی یا غیر انسانی ہونے سے ضرور ہے۔ میں اس کے مزید تشریح کرتا ہوں، مجھے یہ بتائیں اگر آپ کتے کی دم پر پاؤں رکھ دیں یا اسے ماریں تو وہ کیا کرے گا۔ ہاں اگر تو وہ بڑا اور طاقتور کُتا ہے تو زیادہ امکان یہ ہے کہ وہ بھی آپ کو کاٹے گا، کیوں؟ اگر آپ نے طاقتور جانور کو خطرناک حد تک غصّہ دلا دیا تو وہ اپنی حفاظت کیلئے آپ کو نقصان پہنچانے کیلئے کچھ بھی کر سکتا ہے۔

اگر کسی ایک شخص نے کسی دوسرے شخص کو مارا اور وہ غصّے سے بھِر گیا اور اس نے انتقام لیا تو پھر ایک جانور اور انسان میں کیا فرق رہ گیا؟ جانور کا عمل اور ردِ عمل اس کی جبلّت یا فطرت کے مطابق ہوتا ہے جبکہ انسان اپنے عمل اور ردِ عمل کا انتخاب کر سکتا ہے۔ جانوروں کے پاس انتخاب کی آزادی نہیں جبکہ انسان کے پاس ہے۔ انسان طاقتور ہے اور خود پر قابو پا سکتا ہے۔ بہت سے لوگ جبلّت یا فطرت کے مطابق عمل کرنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ جس نے مار کھائی ہو اس کے پاس انتخاب کا اختیار کئی طرح کا ہوتا ہے مثلاً:

- ☆ جواب میں مارنا
- ☆ شدید زخمی کرنا
- ☆ قتل کرنا
- ☆ پوچھنا کہ تم نے مجھے کیوں مارا؟
- ☆ مارنے والے کی جہالت پر افسوس کرنا
- ☆ مارنے کی وجہ معلوم کرنا اور اس کا سدّ باب کرنا
- ☆ ہو سکتا ہے کہ مارنے والا ذہنی طور پر بیمار ہو، اس کا پتہ لگانا اور ضرورت

محسوس ہونے پر اس کی مدد کرنا

☆ نظر انداز کر دینا

☆ معاف کر دینا

''مضبوط اور طاقتور وہ نہیں جو لوگوں کو بچھاڑ دے بلکہ طاقتور وہ ہے
جو غصّے کے وقت نفس پر قابو پالے۔'' (متفق علیہ)

اسلام غصّے کو سختی سے منع کرتا ہے بلکہ حرام قرار دیتا ہے۔ کیونکہ یہ انسان کو اتنا ہی نقصان پہنچاتا ہے جتنا کہ شراب اور نشہ آور اشیاء۔ یہ ہماری عقل جو کہ انسان اور جانور میں تفریق کرتی ہے کو تباہ کرتا ہے۔ اکثر لوگ اس غیر مفید اور غیر ضروری جذبے کو اٹھائے پھرتے ہیں جو انہیں اس چیز سے بھی زیادہ نقصان پہنچاتا ہے جس کی وجہ سے انہیں غصہ آیا تھا۔ ہمارے معاشرے میں پائی جانے والی غصّے کی چند عام اقسام مثلاً:

☆ ٹریفک میں پھنس جانے پر غصہ

☆ کام پر دیر سے پہنچنے پر غصّہ

☆ حکومتی پالیسیوں پر غصّہ

☆ گاہک، افسر، استاد، کام کرنے والے ساتھیوں پر غصّہ

☆ دوسروں پر غصّہ اگر ان کا نقطۂ نظر آپ سے مختلف ہے

☆ اگر شوہر/بیوی اور بچے کا رویہ آپ کی مرضی کے مطابق نہ ہو تو ان پر غصّہ

☆ اگر بہت زیادہ کام کرنا پڑے تو غصّہ

☆ اگر کرنے کو کچھ نہ ہو تو غصّہ

☆ اگر کوئی بات کرنے والا نہ ملے تو غصّہ

☆ موسم پر غصّہ

☆ ترقی نہ ہونے پر غصّہ

☆ از رد گرد از من نہ ہونے پر غصّہ

تقریباً سبھی لوگ کسی نہ کسی چیز پر غصے ہیں۔ بہت سے لوگ شاید اسے مبالغہ آرائی سمجھیں کیونکہ بہت ساروں کے نزدیک صرف جسمانی تشدد ہی غصےّ کی قسم ہے۔ نیچے دیے گئے رویے بھی غصےّ کی اقسام میں شامل ہیں۔

☆ گالی گلوچ کرنا

☆ غصیلے الفاظ استعمال کرنا مثلاً، اسے ماردو، مجھے اس سے نفرت ہے،

☆ دوسروں پر حد سے زیادہ تنقید کرنا

☆ طنز آمیز گفتگو یا طنزیہ ہونا

''غصّہ ایمان کو اس طرح خراب کرتا ہے جس طرح ایلوا شہد کو خراب کرتا ہے۔'' (بیہقی، مشکوٰۃ المصابیح)

آیئے دیکھیں کہ غصّہ کیسے پروان چڑھتا ہے۔ غصّہ ایک جذبہ ہے، جب کوئی توقع پوری نہیں ہوتی تو اس کا ردعمل غصّہ ہوتا ہے۔ یہاں پر بنیادی لفظ ''توقع'' ہے اور اس سے ساری بات واضح ہو جاتی ہے۔ جب ہم یہ توقع کرتے ہیں کہ دوسرے لوگ کسی خاص طریقے سے پیش آئیں اور جب وہ ایسا نہیں کرتے تو اس سے غصّہ پیدا ہوتا ہے۔ تاہم اگر ہم لوگوں سے توقع کرنا چھوڑ دیں تو غصّہ پیدا نہیں ہوگا۔ غصّہ ایک انتخاب ہے یہ جبلّی یا فطری ردعمل نہیں ہے اور اگر کوئی اسے مسلسل اختیار کرتا رہے تو اور بہت سی عادات کی طرح یہ بھی آپ کی عادت بن جائے گا۔

ہوسکتا ہے کہ کچھ دیر کیلئے یہ آپ کی انا کو تقویت دے لیکن اس کی بہت قیمت چکانا پڑے گی۔ بیشک غصےّ کو دبانا ایک اچھا انتخاب ہے لیکن اس کے ساتھ بھی کئی صحت کے مسائل منسلک ہیں۔ درحقیقت بہتر یہ ہے کہ غصّہ آئے ہی نہ۔ غصےّ کی وجہ منفی سوچ کو ختم کریں۔ یہ چیز خود بخود نہیں ہوتی۔ ایک جذبہ ہے جب آپ لوگوں اور حالات کے بارے میں منفی طور پر سوچتے ہیں تو یہ پیدا ہوتا ہے۔ پس آج ساری زندگی کیلئے اپنے آپ سے یہ وعدہ کریں اور خود کو یاد کرائیں، یہ کہ آپ اپنے بارے میں جو رائے رکھتے ہیں آپ اس سے زیادہ طاقتور ہیں اور اس دنیا میں کوئی شخص یا کوئی چیز آپ کو غصّہ نہیں دلا سکتی جب تک کہ آپ کی مرضی نہ ہو اور اپنے غصےّ پر قابو پانے کی کوشش کریں۔

☆ یہ سمجھیں کہ تمام انسان ایک دوسرے سے مختلف ہیں اور اختلاف رائے کا

حق رکھتے ہیں۔

☆ اپنے آپ کو یاد کرواتے رہیں کہ ہمارے اردگرد بہت سی چیزیں ہیں جن پر ہمارا کوئی کنٹرول نہیں۔ان چیزوں پر توجہ مرکوز کریں جن پر آپ کا کنٹرول ہے۔

☆ اگر آپ کا غصّے کی وجہ دوسروں کو ذلیل کرنے والا رویہ ہے تو یاد رکھیں کہ آپ کا غصّہ مزید ذلت کا باعث بنے گا۔اس وقت آپ اپنے جذبات پر قابو پا کر خود کو باعزت گرداننے کا حقدار ثابت کر سکتے ہیں۔

☆ توقعات ختم کریں اور صرف وہی کریں جو آپ بدلے کی توقع کے بغیر کر سکتے ہیں۔

☆ جب آپ کو غصّہ آئے تو ان لوگوں کے قریب رہیں جن سے آپ پیار کرتے ہیں۔

☆ موقع سے ہٹ جائیں، سیر کیلئے نکل جائیں یا کچھ اور کرلیں جو آپ کر سکتے ہیں۔

☆ اپنے جواب یا ردعمل کو کچھ دیر تک ملتوی کر دیں اور یہ بہترین علاج ہے۔

''وہ شخص جو غصّے کو پی جائے حالانکہ وہ اس کے جاری کرنے پر قادر ہے۔
اللہ تعالیٰ اس سے قیامت کے روز تمام خلائق کے سامنے بلائے گا اور انعام
پر انعام دیتا رہے گا یہاں تک کہ اُسے اختیار دیا جائے گا کہ تجھے جو حور
چاہیے لے لے۔'' (ترمذی، ابوداؤد)

سوال پوچھئے

==

اپنی ساری زندگی میں، میں لوگوں کے رویوں اور ذاتی خصوصیات کا مشاہدہ کرتا رہا ہوں۔ میں نے یہ سیکھا ہے کہ جیتنے اور ہارنے والے لوگوں کے درمیان فرق مثبت سوال پوچھنے کی صلاحیت کا ہے۔سوال پوچھنے کی اہم خصوصیت زندگی کی طرف مثبت رویے کو ظاہر کرتی ہے۔ ہماری سوال پوچھنے کی اہلیت ہی ہمیں زندگی کے ایک نئے راستے سے متعارف کروا کر ہمیں

اس پر گامزن کرتی ہے۔سوالات کا معیار زندگی کا معیار متعین کرتا ہے۔ چند سال پہلے ایک ادھیڑ عمر شخص جو بہت غمگین اور زندگی سے ناخوش تھا، میرے پاس آیا۔ دس سالوں میں اس نے تین شادیاں کیں اور پچھلے تین سال کے عرصے سے وہ بیروزگار تھا۔اس کی عمر ۳۶ سال تھی لیکن وہ اپنی عمر سے بہت بڑا دکھائی دیتا تھا اور شدید جذباتی تناؤ اور پریشانی سے گزر رہا تھا۔

''علم ایک خزانہ ہے جس کی کنجی استفسار اور سوالوں کا پوچھنا ہے لہٰذا اپنے
علم میں اضافے کیلئے سوال پوچھا کر۔اس سے چار قسم کے لوگوں کو اللہ تعالیٰ
کی طرف سے اجر ملتا ہے ایک وہ جو سوال کرتا ہے دوسرا وہ جو اس کا جواب
دیتا ہے تیسرا وہ جو اسے سنتا ہے اور چوتھا وہ جو ایسے لوگوں سے
محبت رکھتا ہے۔'' (مشکوٰۃ)

جیسے ہی میں نے اس سے پوچھا کہ اس کے خیال میں مسئلہ کیا ہے؟ تو اس نے بیوی، بچوں، سابقہ افسروں اور معاشرے پر الزام لگانا شروع کر دیا۔میں نے اس سے پوچھا کی کیا تم نے اس صورتحال سے بچنے کیلئے کوئی مختلف تدبیر کی۔اس نے میرے سوال کو ٹالنے کی کوشش کی۔ جب اس نے جانا کہ فرار کا کوئی راستہ نہیں تو اس نے رونا شروع کر دیا اور اگلے دن ملنے کی درخواست کی۔اگلے دن جب وہ واپس آیا تو اس کی جذباتی حالت کچھ بہتر تھی۔اس نے مجھے بتایا کہ پچھلے دس سال کا جائزہ لیتے ہوئے وہ ساری رات سو نہیں سکا۔ اس نے مانا کہ اس کی بیویوں، افسروں اور ساتھیوں میں سے کوئی بھی غلط نہ تھا بلکہ اس کا ضرورت سے زیادہ تنقیدی بلکہ تُرش رویے کی وجہ سے ان سب کیلئے اس کے ساتھ رہنا مشکل تھا۔نوکریوں کے معاملے میں بھی یہی بات تھی۔اس نے کہا کہ وہ اپنے اردگرد کے لوگوں کو ہمیشہ بے وقوف سمجھتا تھا کہ انہیں کسی بات کا پتہ ہی نہیں۔جو کچھ وہ کرتے اُس پر وہ بہت نکتہ چینی کرتا اور دوسروں کا اس کے ساتھ گزارہ کرنا بے حد مشکل ہو گیا۔

''اچھا سوال کرنا جہالت کی دوا ہے۔'' (مشکوٰۃ المصابیح)

سو مثبت سوال ہمیں خود شناسی کے سفر پر ڈالتے ہیں۔سب سے آسان کام دوسروں پر الزام دھرنا ہے۔ یہ سستا سودا ہے۔اپنے اندر جھانکنے کی بجائے اور مثبت سوال پوچھنے کی بجائے آپ آسانی سے مسئلے کو حل کرنے کی بجائے مصائب کیلئے دوسروں پار الزام لگا سکتے ہیں۔لیکن دیکھیں کہ ایک فرد اپنے رویے کی کیا قیمت چکا تا ہے۔ دوسروں پر شدید نقطہ چینی کی

بجائے اسے خود سے سوال کرنا چاہیے تھا۔

ذہن وہی کرے گا جو آپ اسے کرنے کیلئے کہیں گے۔ اگر آپ دوسروں پر نقطہ چینی کرنا چاہتے ہیں تو آپ نے اپنے بائیں دماغ کو جاگنے اور سرگرم ہونے کا اشارہ کر دیا ہے۔ جب بایاں حصہ سرگرم ہو جائے گا تو دایاں حصہ یا تخلیقی حصہ پچھلی نشست سنبھال لے گا۔ اس کا انتخاب آپ نے کرنا ہے کہ دماغ کے کونسے حصے کو سرگرم کرنا ہے۔ سوال کرنے سے آپ اپنے اندر موجود تخلیقی اور مسائل کا حل ڈھونڈنے والے ذہن کو جاگنے کا اشارہ کر رہے ہوتے ہیں جب آپ مثبت سووال پوچھیں گے تو آپ کا دماغ ایک خادم کی طرح پابند ہے کہ آپ کو ان سوالات کے جوابات فراہم کرے۔ اس شخص کے اندر بھی کچھ ایسی ہی بات تھی جو درستگی چاہتی تھی اور اسے اس کا اندازہ میرے سوالوں کے بعد ہوا۔ چونکہ سوالات کا معیار زندگی کا معیار متعین کرتا ہے۔ جب بھی مشکلات پیش آئیں آپ غمگین ہوں، نوکری چھوٹ جائے تو کبھی بھی منفی سوچوں میں نہ گم ہوں۔ خود سے معیاری سوالات کیجئے جو کہ اس طرح کے ہوں مثلاً:

☆ ایسا کیوں ہوا؟
☆ میرے ساتھ ہی ہمیشہ ایسا کیوں ہوتا ہے؟
☆ کیا میں نے کوئی مختلف کام کیا ہے؟
☆ وہ مجھ سے کیوں محبت کرتا/کرتی ہے؟
☆ وہ مجھ سے کیوں نہیں محبت کرتا/کرتی ہے؟
☆ میری ترقی کیوں ہوئی؟
☆ میری ترقی کیوں نہ ہوئی؟
☆ اس کی ترقی کیوں ہوئی یا اسے مجھ پر فوقیت کیوں ملی؟
☆ میرے بچے مجھے کیوں پسند یا ناپسند کرتے ہیں؟
☆ میری دوستی بہت سے لوگوں سے کیوں نہیں ہے؟
☆ اس نے میرے ساتھ ایسا کیوں کیا؟
☆ میں خود کو کیسے یقین دلاؤں کہ مجھے یہ نوکری مل جائے گی؟
☆ مجھ میں اور دوسرے لوگوں میں جو کہ خوش ہیں، کیا فرق ہے؟
☆ میں اپنے شوہر/بیوی اور بچوں کے ساتھ اپنے تعلقات کیسے بہتر بنا سکتا/

سکتی ہوں۔

☆ میں ایسا کیا کروں کہ لوگ مجھ سے زیادہ پیار کریں۔

☆ اپنے دفتر میں اپنی کارکردگی کیسے بہتر بناؤں؟

☆ میں اکثر بیمار کیوں ہو جاتا/جاتی ہوں؟

☆ اپنی زندگی کو مزید بہتر بنانے کیلیئے میں کچھ اور کیوں کروں؟

☆ میں اپنی ماہانہ آمدنی میں کیسے اضافہ کروں؟

☆ اس نوکری کیلیئے میرے اندر کیا کمی ہے؟

☆ میں اس نوکری کو یقینی بنانے کیلیئے کیا کروں؟

☆ خود کو اسی وقت خوش کرنے کیلیئے میں کیا کر سکتا/سکتی ہوں۔

☆ میرے وقت کا بہترین استعمال کیسے ہو سکتا ہے؟

☆ میرے بچے جب بڑے ہوں گے تو ان کی ذمہ داریوں کو پورا کرنے کیلیئے میں آج کیا کر سکتا/سکتی ہوں۔

پس کسی چیز میں مت الجھیئے اور چیزوں کو التواء میں ڈالنے، الزام تراشی اور شکایتوں میں اپنا وقت ضائع مت کریں۔ اس کی بجائے سوال پوچھنے کا فن سیکھیں اور اس پر عمل کریں۔

''اچھی طرح سوال کرنا آدھا علم ہے۔'' (بیہقی)

عمل ہی سے حالات بدلتے ہیں

==

اگرچہ سوچ بہت اہمیت کی حامل ہے لیکن جب تک آپ اس پر عمل نہیں کریں گے کچھ نہیں ہوگا۔ بنک فراڈ کی مثال لے لیں یہ ایک سوچ سے شروع ہوا۔ تاہم اگر اس شخص نے اپنی سوچ پر عمل نہ کیا ہوتا تو کچھ بھی نہ بگڑتا۔

ہم بہت سی باتوں پر بحث کرتے آرہے ہیں جو یقیناً آپ میں نئی روح پھونکتی ہونگی۔ اپنے سیمیناروں کے دوران میرا واسطہ

ایسے بہت سے لوگوں سے پڑتا ہے جو بہت پُر جوش محسوس کرتے ہیں۔ لیکن حقیقتاً انکی زندگی میں تبدیلی نہیں آتی۔ ہزاروں ایسے بھی ہیں جن کی زندگی میں ہمارے سیمینارز کے بعد براہ راست تبدیلی آئی۔ اگر آپ مجھ سے پوچھیں کہ ان لوگوں میں کیا فرق ہے تو یہ فرق صرف ''عمل'' کا ہے۔ کسی صورت حال یا لوگوں کے متعلق آپ خواہ کتنا ہی مثبت کیوں نہ سوچتے ہوں جب تک آپ عمل نہیں کریں گے کوئی چیز آپ کی زندگی کو نہیں بدل سکتی۔

فرض کیجئے آپ اپنے شوہر/بیوی کے متعلق سوچ رہے ہیں کہ جب وہ گھر واپس آئے گا/گی ہے تو آپ اسے کیسے خوش آمدید کہیں گے۔ تاہم اس کے گھر میں داخل ہونے پر آپ جو اس کے متعلق سوچ رہے تھے اس سے مختلف اظہار کرتے ہیں۔ ہاں میں سمجھتا ہوں کہ کوئی بات ہو سکتی ہے لیکن ضروری نہیں کہ آپ ایسا چاہتے تھے۔ یقین رکھیں کہ صرف ان چیزوں پر عمل کریں جنہیں آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ چاہے آپ کچھ بھی کریں جب آپ پوری طرح سے کسی چیز میں شامل نہیں ہیں تو اس کا مطلب ہے آپ کو اس میں دلچسپی نہیں ہے۔ اگر آپ اپنے تعلقات یا اپنی صحت کو بہتر بنانا چاہتے ہیں تو کسی جذباتی دھچکے سے باہر آنے کی کوشش کریں یا خود کو کامیابی کی چوٹی پر لے جانے کیلئے تیار کریں بالآخر یہ سب کچھ ایک عمل سے ہی شروع ہوتا ہے۔ یکدم نہیں یہ ایک مسلسل عمل ہے۔ جتنا عرصہ آپ ہر روز ''نئی'' زندگی تخلیق کرنے کیلئے کچھ کریں گے آپ اس کو حقیقت کا روپ دے لیں گے۔ آپ کو بچپن میں پڑھی ہوئی کچھوے اور خرگوش کی کہانی تو یاد ہوگی۔ آپ کے خیال میں فرق کیا تھا؟ پس ''نئی'' زندگی جس کا آپ نے ہمیشہ خواب دیکھا ہے تخلیق کرنے کیلئے مندرجہ ذیل تدابیر یاد رکھیں:

''پس جب تو فارغ ہو تو عبادت میں محنت کر۔ اور اپنے پروردگار
ہی کی طرف دل لگا۔'' (الانشراح:۷۔۸)

1. فیصلہ کریں زندگی کی کسی بھی منزل پر آپ کیا کرنا چاہتے ہیں۔
مخصوص مقاصد اپنائیں۔ مقاصد متعین کرنے کیلئے "Smart" طریقہ اپنائیں۔

S مقاصد "specific" یعنی مخصوص ہوں عمومی نہیں جیسا کہ ''میں نے نے 20 پونڈ وزن کم کرنا ہے''۔

M مقاصد "measurable" یعنی قابل پیمائش ہوں جیسا کہ اوپر کی مثال سے ظاہر ہوتا ہے ایسا نہیں کہ ''میں اپنی آمدنی میں اضافہ کروں گا''۔

A مقاصد "action oriented" یعنی قابل عمل ہوں جس میں منصوبہ

سازی اور مشکلات پر قابو پانے کیلئے طریقے اور وسائل شامل ہوں کہ مجھے اپنے خوابوں کو حقیقت کا روپ دینے کیلئے کیا کرنا ہوگا۔

R مقاصد "realistic" یعنی حقیقی ہوں اتنے چھوٹے بھی نہیں کہ آپ کو تحریک نہ دے سکیں اور اتنے بڑے بھی نہیں کہ آپ کے متعین کردہ وقت میں ان کو حاصل کرنا ناممکن ہو۔

T "timebound" یعنی ان کی مدت متعین ہو کہ مثلاً 20 مارچ 2002 تک میں اپنا وزن 20 پونڈ کم کرلوں گا رگی۔

2. آپ جو حاصل کرنا چاہتے ہیں یا زندگی کے مقصد کو حاصل کرنے کیلئے راستے کا تعین کریں اس مقصد کو پانے کیلئے راستے میں جو کچھ آپ کو کرنا ہے اس کا تعین کریں۔

3. ناپسندیدہ عادت یا وہ رویہ جو آپ کے تعلقات، عزت نفس، معیار زندگی معاشی وروحانی حالت کو خراب کررہا ہے، کو تحریر میں لائیں۔

4. تصور کریں کہ اگر آپ بدل گئے تو زندگی کیسے بدلے گی؟

5. خود سے سوال کریں کہ اگر آپ بدل گئے تو آپ کیسا محسوس کریں گے؟

6. خود سے پوچھیں کہ اگر آپ بدل گئے تو جن سے آپ پیار کرتے ہیں وہ کیسا محسوس کریں گے؟

7. خوشی اور تکلیف کے اصول (PPP) یعنی کہ Principle of Pain & Pleasure کو استعمال کریں۔ نہ بدلنے کے رویے کے ساتھ دکھ یا شدید تکلیف کو منسلک کردیں (یعنی اگر آپ کی یہ عادت اور رویہ نہ بدلہ تو کیا ہوگا)

8. اگر آپ بدل جائیں تو اس کے ساتھ خوشی اور لطف کو منسلک کریں (آپ کو کیا فائدہ ملے گا، آپ کی زندگی میں کیسی خوشگوار تبدیلی آئے گی وغیرہ)

9. اس تبدیلی کو حقیقت کا روپ دینے کیلئے جو افعال آپ اپنائیں گے انہیں تحریر میں لائیں۔

10. لکھیں کہ آج سے لے کر آپ آئندہ کیا کرتے رہیں گے۔
11. نامناسب/ناپسندیدہ رویے کو مناسب/پسندیدہ سے بدلیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ شراب نوشی چھوڑنا چاہتے ہیں تو اس کی جگہ سیر کرنے یا کوئی کھیل جس کو آپ برسوں سے التواء میں ڈال رہے تھے، سے بدل دیں۔
12. اب اس کو کر گزریں۔
13. اس منصوبے سے نظر مت ہٹائیں۔

''پھر جب آپ کا پختہ ارادہ ہو جائے تو اللہ تعالیٰ پر بھروسہ کریں۔
بے شک اللہ تعالیٰ توکّل رکھنے والوں کو دوست رکھتا ہے۔''
(ال عمران:۱۵۹)

ایک نیا انسان بننے سے پہلے V.VEAP کا اصول اپنایئے

==

اب آپ جانتے ہیں کہ آپ نے کیا کرنا ہے۔ آپ نے اس کیلیۓ منصوبہ سازی بھی کر لی ہے۔ آپ زندگی میں کیا بننا چاہتے ہیں یا کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں کو حقیقت بنانے کیلیۓ آپ اور کیا کر سکتے ہیں۔ اس کیلیۓ V. VEAP کا اصول اپنائیں۔

Verbalize: آپ جو کچھ حاصل کرنا یا بننا چاہتے ہیں دن میں جتنی دفعہ ہو سکے اس کا ذکر کریں۔

☆ دن میں کئی بار خود کلامی یا خود سے باتیں کریں۔
☆ اپنے تمام دوستوں اور پیار کرنے والوں کو بتائیں کہ آپ کیا بننا یا حاصل کرنا چاہتے ہیں۔
☆ اگر ہو سکے تو عام لوگوں میں بھی اس کا تذکرہ کریں۔

اس طریقے سے آپ اپنے گرد دوستوں یا ساتھیوں کا پریشر بڑھا لیں گے اور آپ کیلئے پیچھے ہٹنا مشکل ہو جائے گا۔ بار بار سننے سے آپ کا ذہن بھی جان لے گا کہ آپ بدلنا چاہتے ہیں اور وہ اس کام کو آپ کیلئے آسان بنا دے گا۔

Visualize: اپنے ذہن میں ایک تصویر بنائیں کہ اگر آپ بدل جائیں تو کیسے لگیں گے اور نہ بدلیں تو کیسے۔

☆ جب بھی آپ کو نئے رویے کیلئے تحریک کی ضرورت محسوس ہو اور اپنے ناپسندیدہ رویے سے دور رہنا چاہتے ہوں تو اس طریقے کو استعمال کریں۔

☆ آپ اس طریقے کو استعمال کرتے ہوئے اپنے خوابوں کے نئے ،وجود، کی تصویر بنا کر اور اسے اپنے دفتر، بیڈروم وغیرہ میں لگا سکتے ہیں تا کہ یہ آپ کو نئے ، وجود، کی یاد دلاتی رہے،تصاویر بنائیں، ماڈل بنائیں۔ یہ بھی آپ کے شعور اور لاشعور کو نئی شخصیت کیلئے تیار کرنے کا طریقہ ہے۔اس لڑکی کے کیس case کو ذہن میں رکھیں جس کے کمرے میں پرانا پوسٹر لگا ہوا تھا۔

Emotionalize: اپنے نئے، وجود، کا ذکر کریں۔ اس کو دیکھیں اور اس کے ساتھ جذباتی تعلق قائم کریں۔ جتنی بار ہو سکے اس کے متعلق سوچیں۔ اپنے نئے ''عکس'' کے ساتھ مضبوط جذباتی تعلق استوار کریں۔ اپنی تمام توجہ اس پر لگائیں۔ اس کا خیال اپنے دل میں بسا لیں۔ اس کو حاصل کرنے کیلئے پُر جوش رہیں۔

Actionaze: آپ کی زندگی کا ایک لمحہ بھی ایسا نہ گزرے جو نئے ''وجود'' کی تیاری کیلئے نہ ہو۔ پچھلے چند صفحات سے استفادہ کریں۔

Prayerize: یاد رکھیں کہ اللہ تعالیٰ کی مدد کے بغیر آپ ایسا نہیں کر سکتے۔ دعا کرنے کا مطلب ہے:

☆ ان تمام چیزوں کیلئے اس کا شکر گزار ہونا جو اس نے آپ کو عطا کی ہیں

☆ نئی چیزوں اور نئی زندگی کے حصول کیلئے اللہ تعالیٰ سے مدد مانگنا

☆ اللہ کی کتاب اور اس کے رسول ﷺ کے کسی بھی حکم سے انکار نہ کرنے کا انتخاب کرنا

☆ اس بات پر ایمان رکھنا کہ اس کی مدد کے بغیر کچھ بھی ممکن نہیں

☆ اللہ تعالیٰ کو اپنی ''نئی'' زندگی میں شامل کریں۔ مثلاً میں جو چاہتا ہوں اگر اسے حاصل کرنے کے قابل ہو گیا/گئی تو میں اللہ کیلئے یا ضرورت مند لوگوں کیلئے فلاں فلاں کام کروں گا/گی

''سچ مچ انسان تو آپے سے باہر ہو جاتا ہے۔ اس لئے کہ وہ اپنے آپ کو بے پروا (یا تونگر) سمجھتا ہے۔'' (العلق:٦۔٧)

مشکل لمحات میں مثبت طرز زندگی اپنانا

روزمرہ زندگی کے عمومی مسائل کیلئے پانچ بنیادی اصول

---

1. زندگی کی روزمرہ تکالیف یا مسائل کو زندگی کا حصہ سمجھیں۔ اگر کوئی پریشانی یا مسئلہ نہ ہوتا تو زندگی دلچسپ بھی نہ ہوتی۔ یاد رہے کہ اگر کوئی ''ناکامی'' نہ ہوتی تو کون کامیابی کی خواہش کرتا اور اسے حاصل کرنے کیلئے کوشاں ہوتا۔
2. غیر مفید اور غیر ضروری جذبات اور رویوں مثلاً الزام تراشی، شکوے، شکایات ملتوی کرنا، فکر کرنا، غصہ وغیرہ کو ''ناں'' کہہ دیں۔ منفی حیالات میں الجھے رہنے سے انکار کر دیں۔
3. نیند آور اور سکون آور ادویات کو ''ناں'' کہہ دیں۔ مشکلات سے فرار کی بجائے ان کا سامنا کرنا سیکھیں۔ فرار مشکل کا حل نہیں ہے۔ جب آپ

فرار حاصل کرتے ہیں تو اپنی عزت نفس کو تباہ کر لیتے ہیں اور مشکل جوں کی توں رہتی ہے۔

4. حال میں رہنا سیکھیں۔ اگر آپ کا سامنا کسی مشکل سے ہو تو اپنی تمام تر توانائیاں اور وسائل اس مشکل کے ہر پہلو پر سوچنے پر صرف کریں بجائے اس کے کہ ماضی یا مستقبل کے بارے میں سوچتے رہیں۔ آپ کا اپنا کیا گیا فیصلہ کہ آپ نے اب اس مشکل کے بارے میں کیا کرنا ہے، اس بات کا تعین کرتا ہے کہ آپ زندگی میں کس مقام پر ہوں گے۔

5. مشکل کا سامان ہونے پر فوراً یا جذباتی ردعمل نہ دیں۔ صبر سے کام لیں کیونکہ اس طرح آپ کے دماغ کا بایاں حصہ بھی مثبت سوچنے پر مجبور ہو جائے گا۔ اپنے دماغ کے دائیں حصے کو اس مشکل کا حل ڈھونڈنے دیں۔

''بلکہ انسان تو چاہتا ہے کہ آگے نافرمانیاں کرتا جائے۔''

(القیامہ:۵)

جب یہ احساس ابھرے ''کہ میں اچھا نہیں ہوں''

==

خود کو بار بار یاد کروائیں کہ یہ سوچ ہی ہے جو کہ اصل اہمیت کی حامل ہے۔ اگر آپ خود کو کمزور سمجھیں گے تو آپ کمزور ہو جائیں گے۔ اگر آپ کے خیال میں کوئی کام کرنے کیلئے آپ میں کچھ کمی ہے۔ اگر آپ خود کو عام یا دوسرے درجے کا شہری سمجھیں تو آپ ایسے ہی بن جائیں گے۔ اگر آپ اس سوچ کو رد نہیں کریں گے تو لوگ آپ کو ''اچھا نہیں'' سمجھنا شروع کر دیں گے۔

☆ پُراعتماد بنیں۔ اپنی شخصیت میں موجود تمام خوبیوں اور صلاحیتوں کو دیکھیں۔ اس دنیا میں کوئی شخص کسی مثبت خوبی کے بغیر نہیں ہے۔
آپ جتنا سوچیں گے اپنی شخصیت کے بارے میں اتنا ہی مثبت دریافت کریں گے۔

☆ خود کو VIP درجہ دیں۔ دوسرے بھی آپ سے ویسا ہی سلوک کریں گے۔ اگر آپ مصیبت زدہ دکھائی دیں گے تو لوگ آپ کو مصیبت زدہ بنا دیں گے۔ خود سے ویسا ہی سلوک کریں جیسا آپ چاہتے ہیں کہ لوگ آپ سے سلوک کریں۔

☆ اہم دکھائی دیں۔ مناسب لباس پہنیں۔ اپنے ڈھانچے (جسم) کو سیدھا رکھیں بار بار مسکرائیں۔ تیز چلیں۔ اگلی نشستوں پر بیٹھیں۔ دوسروں سے اپنا تعارف کروانے میں پہل کریں۔ آپ اندر سے کیسا محسوس کرتے ہیں اس کا بہت زیادہ تعلق آپ کی وضع سے ہے۔

☆ اپنی خوبیوں اور صلاحیتوں پر توجہ مرکوز رکھیں۔ اپنی قوتوں اور صلاحیتوں کو مسلسل تعمیر کرتے رہیں۔ آپ کی عزت نفس مزید بہتر ہوگی اور آپ پُر اعتماد ہو جائیں گے۔ یاد رکھیں کہ نئی چیزیں سیکھنا اور چھوٹی چھوٹی کامیابیاں حاصل کرنا آپ کی ذات اور شخصیت کی تعمیر میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

☆ دوسروں کی عزت کریں، انہیں پیار کریں اور ان سے اچھا سلوک کریں۔ آپ جو اپنے لیے چاہتے ہیں اسے دوسروں کو دینا شروع کر دیں۔ وہ زیادہ ہو کر واپس آنا شروع ہو جائے گا۔

☆ لوگوں کو عزت دیں۔ لیکن ان سے متاثر ہونا چھوڑ دیں۔ دوسرا شخص بھی آپ کی طرح کا ایک انسان ہے۔

☆ دن میں کئی بار آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر خود کو بتائیں کہ ’’آپ کتنے عظیم ہیں‘‘۔

جب لوگ آپ کو نیچا دکھانے کی کوشش کریں

==

یاد رہے کہ آپ کے گرد ہمیشہ ایسے لوگ ہوں گے جو اپنی زندگیوں میں تو کچھ نہیں کر سکتے لیکن دوسروں پر نقطہ چینی کرنے اور انہیں برا محسوس کرانے میں بہت اچھے ہوتے ہیں۔ یہ ان کا ’’مشغلہ‘‘ ہے۔ ایسے لوگوں کو اجازت نہ دیں کہ وہ آپ کو پاگل

کر دیں۔ ان کی تنقید کا خلوص کے ساتھ جائزہ لیں۔ اگر اس میں کوئی اچھی بات ہو تو اسے لے لیں نہیں تو آگے بڑھ جائیں۔

☆ خود کو یاد کروائیں کہ آپ پھر کامیاب ہونگے اگر آپ اس قسم کے لوگوں کے ساتھ لڑنے اور الجھنے سے انکار کر دیں گے۔

☆ خود کو یاد کروائیں کہ فاتحین کو ہمیشہ ایسے لوگوں سے واسطہ پڑتا ہے۔ یہ ہر فاتح کو بتاتے ہیں کہ کیوں کوئی چیز کام نہیں کرے گی یا وہ کیوں ''اچھے نہیں'' ہیں۔ خدا نے آپ کو دو کان دیے ہیں انہیں استعمال کریں۔ ایک کان سے سنیں اور دوسرے سے نکال دیں۔

''بلکہ معاف کر دینا اور درگزر کر لینا چاہیے۔ کیا تم نہیں چاہتے کہ اللہ تعالیٰ تمہارے قصور معاف فرما دے؟ اللہ قصوروں کو معاف فرمانے والا مہربان ہے۔'' (النور:۲۲)

☆ ان کے منفی اور گندے تبصروں پر ردعمل ظاہر نہ کریں۔ ان کا شکریہ ادا کریں اور آگے بڑھ جائیں۔

☆ خود کو یاد کروائیں کہ آپ جتنی تنقید برداشت کریں گے اتنے ہی بہتر بنتے جائیں گے۔ منفی تنقید سے خود کو محفوظ کر لیں۔ آیئے میں آپ کو ایک ذاتی تجربہ بتاتا چلوں۔ میری زندگی کی تقریباً تمام کامیابیاں اور خوشی کے لمحات ان لمحوں سے پھوٹے ہیں۔ ان لمحات میں جب لوگوں نے مجھے بہت نیچا محسوس کروایا۔ یہ وہ وقت ہوتا ہے جب آپ دوسرے لوگوں سے الجھنے سے انکار کر دیتے ہیں اور خدا کے خوف کے ساتھ اس سے جو کچھ مانگتے ہیں وہ آپ کو دیتا ہے۔

☆ خود کو یاد کروائیں کہ ایسے لوگ نفسیاتی طور پر بیمار ہوتے ہیں۔ خود پر ترس کھانے کی بجائے ان پر ترس کھائیں۔

''اور اپنے رب کی بخشش کی طرف آؤ۔ اُس کی جنت کی طرف دوڑو جس
کا عرض آسمانوں اور زمین کے برابر ہے، جو پرہیزگاروں کیلئے تیار کی
گئی ہے۔'' (ال عمران:۱۳۳)

آپ جو کرنا چاہیں اور وہ وقت کی کمی کے باعث نہ ہو سکے

==

خود کو یاد کروائیں کہ آپ وقت پر قابو نہیں پا سکتے۔ بس آپ یہ کر سکتے ہیں کہ خود کو وقت کے مطابق چلائیں۔ آپ اپنا وقت کیسے گزارتے ہیں اس بات کا تعین کرنا ہے کہ آپ زندگی سے کیا حاصل کرتے ہیں۔ یہ حقیقت ہے کہ ہم میں سے ہر ایک کے پاس سال کے 365 دن اور 12 مہینے ہیں۔ اسی طرح ہفتہ سات دن کا ہے نہ کم نہ زیادہ۔ ہم میں سے ہر کسی کے پاس دن کے 24 گھنٹے یعنی 1440 منٹ اور 86,400 سیکنڈ ہیں، نہ اس سے زیادہ نہ کم۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ یہ وقت کچھ لوگوں کیلئے بہت زیادہ اور کچھ کیلئے بہت کم کیوں ہے؟ کس طرح کامیاب لوگ اسی وقت کے دوران وہ سب کچھ کر لیتے ہیں جو وہ کرنا چاہتے ہیں اور ناکام ہونے والے کچھ بھی نہیں کر پاتے؟

- ☆ وہ تمام کام جو آپ ہر روز کرتے ہیں ان کی فہرست بنائیں۔ ہر سرگرمی کا جائزہ خود سے یہ پوچھتے ہوئے لیں کہ ''کیا یہ کام مجھے اس چیز میں مدد دے رہا ہے جو میں حاصل کرنا چاہتا ہوں''۔ آپ حیران ہوں گے کہ بہت سے کام جو ہم لاشعوری طور پر کرتے ہیں کسی طرح بھی اس چیز سے جو ہم حاصل کرنا چاہتے ہیں، تعلق نہیں رکھتے۔
- ☆ ان سرگرمیں کی فہرست بنائیں جو آپ کو ضرور کرنا ہوتی ہیں۔ جیسا کہ دفتر جانا، وہاں دیر تک ٹھہرنا، کھانا، پینا، نہانا وغیرہ۔ یہ وہ کام ہیں جو ہمیں زندہ رہنے کیلئے ضرور کرنا پڑتے ہیں لیکن زندگی کے اہم کاموں میں سے نہیں ہیں۔ (درجہ اول کے کام)
- ☆ ان کاموں کی فہرست بنائیں جو آپ کرنا چاہتے ہیں لیکن وقت نہیں ملتا مثلاً صبح یا شام کی سیر، شام کی کلاسز لینا، مطالعہ کرنا۔ (درجہ دوم کے

کام)

☆ اب ان تمام کاموں کی فہرست بنائیں جو دونوں درجات یعنی اول اور دوم میں شامل نہیں ہیں۔اس میں ٹی۔وی دیکھنا،خریداری کیلئے جانا،دوستوں یا خاندان کے افراد سے باتیں کرنا شامل ہوں گے۔(درجہ سوئم کے کام)

☆ اب یہ فیصلہ کریں کہ تیسرے درجے میں سے کونسے کاموں کو آپ دوسرے درجے کے کاموں سے بدلنا چاہتے ہیں۔

☆ اپنے بچوں اور شریک حیات کو اس کے متعلق بتائیں اور ان کی مدد حاصل کریں۔یہ بھی اچھا خیال ہے کہ آپ اپنے خاندان کو بھی اس میں شامل کریں۔مختلف چیزوں کو اکٹھا کر کے دیکھیں۔جیسا کہ خاندان کے ساتھ وقت گزارنے کو خاندان کے ساتھ سیر کیلئے نکلنا۔اس طریقے سے آپ کو خاندان کی مدد بھی حاصل ہوگی۔

☆ اس کیلئے خصوصی منصوبہ بندی کریں۔SMARTاصول جس پر ہم پہلے بحث کر چکے ہیں اپنائیں اور اپنے خاندان اور دوستوں میں اس کا اعلان کریں مثال کے طور پر میں اپنی 35ویں سالگرہ جو 18 مارچ 2002 کو ہے سے پہلے دس پاؤنڈ وزن کم کر کے خود کو "32 کمر(waist) کی پینٹ پہننے کے قابل بناؤں گا۔

☆ اپنے مقاصد کو ہفتہ وار اہداف میں تقسیم کریں۔مثلاً پہلے ہفتے میں 3 پاؤنڈ وزن کم کرنا۔

☆ PPPیعنی تکلیف اور لطف کا اصول(Pain & Pleasure Principle)اپنائیں۔تکلیف کو سستی یا عمل کی کمی کے ساتھ اور خوشی کو مطلوبہ نتائج کے ساتھ منسلک کریں۔

☆ اسے کاغذ پر لکھ لیں اور ایسی جگہ پر لٹکائیں جہاں آپ دن میں کئی مرتبہ اسے دیکھ سکیں۔

☆ اپنے بیوی بچوں سے کہیں کہ بھول جانے کی صورت میں آپ کو یاد کروائیں۔

☆ اپنے روزانہ/ہفتہ وارانہ کام کا جائزہ لیں۔

☆ جب آپ ہفتہ وار ہدف پورا کرلیں تو خود کو کوئی تحفہ دیں یا اپنے شریک حیات سے کہیں کہ وہ آپ کو کوئی تحفہ دے۔

☆ ہر گزرتے ہفتے کے ساتھ اپنے پُرانے کپڑے یعنی 36/38 انچ کی پینٹس (Pants) نکالتے جائیں۔ 34/32 انچ کی (Pants) خریدنا اور پہننا شروع کر دیں۔ چاہے آپ مشکل سے ان میں پورے آئیں لیکن یہ آپ کو مسلسل یاد کروائیں گی کہ ابھی اور وزن کم کرنا ہے۔ یہ اپنے ذہن کی تربیت کرنے کا بھی ایک اچھا طریقہ ہے کہ آپ پرانے سائز کی طرف واپس نہیں جاسکتے اور پرانے کپڑے پھینکنے کی وجہ سے آپ کے پاس کوئی چوائس باقی نہیں رہی۔

☆ ہر سرگرمی سے پہلے خود سے سوال کریں کہ ’’کیا یہ میرے مقصد کو حاصل کرنے میں میری مدد کرے گی‘‘۔

’’آدمی کے اسلام کی خوبی یہ ہے کہ وہ بے فائدہ کاموں کو چھوڑ دے۔‘‘

(ابن ماجہ)

جب بحث شروع ہونے کا امکان ہو

==

دوسرا شخص خواہ کتنا ہی مشکل یا منفی کیوں نہ ہو اگر آپ اختلاف نہیں کریں گے تو بحث کبھی نہیں ہوگی۔ پرانی کہاوت کہ ’’تالی دونوں ہاتھوں سے بجتی ہے‘‘ کو یاد رکھیں آپ کی زندگی کی باگ ڈور آپ کے ہاتھ میں ہے۔ دوسروں کو اپنے لئے فیصلہ کرنے کا موقع نہ دیں۔

☆ خود کو بتائیں کہ کسی میں اتنی طاقت نہیں کہ آپ کو چلا سکے۔ آپ دوسروں کو طاقت دے کر انہیں طاقتور بناتے ہیں۔

☆ خود سے سوال پوچھیں کہ ’’کیا بحث کرنا واقعی بہت ضروری ہے‘‘۔

خود کو بحث کرنے سے روکیں۔

☆ یاد رکھیں کہ بحث سے کچھ حاصل نہ ہوگا بلکہ آپ ضرور کچھ کھو سکتے ہیں۔

☆ خود سے پوچھیں کہ کیا اس وقت ''بحث سے مجھے جو میں چاہتا ہوں حاصل کرنے میں مدد ملے گی''۔

☆ یہی کرتے رہیں (مثلاً نظر انداز کرنا، مشکل نہ سمجھنا، اگر ضروری ہو تو معافی مانگنا) جو آپ دوسرے شخص سے چاہتے ہیں۔ دوسرے شخص کی بحث شروع کرنے کی کوشش پر آپ کا رویہ (منفی یا مثبت) جلد ہی اس شخص کی طرف منتقل ہو جائے گا۔ اگر آپ غصے کا اظہار کریں گے تو دوسرا شخص آپ سے زیادہ غصے کا اظہار کرے گا۔ اگر آپ تحمل، مسکراہٹ اور ٹھنڈے مزاج سے ردعمل ظاہر کریں گے تو دوسرے شخص کا غصہ جلد ہی دھیما پڑ جائے گا۔

''تم میں سے ہر کسی کو اپنی حاجتیں اپنے رب سے مانگنی چاہئیں۔''

(ترمذی)

جب آپ کو ناکامی کا سامنا ہو

==

مشکلات اور ناکامیوں کے بغیر کامیابی حاصل کرنا ممکن نہیں لیکن باقی کی زندگی آپ شکست کے بغیر گزار سکتے ہیں۔ جو لوگ ناکامیوں سے بچنے کی کوشش کرتے رہتے ہیں وہ آگے بڑھنے کے بہت سے مواقع کھو دیتے ہیں۔ دکھ اور تکلیف ہی نئے دور کو جنم دیتی ہے۔ ہر کامیابی کے پیچھے بہت سی ناکامیاں ہوتی ہیں۔

☆ رکاوٹ کا مطلب سڑک کا اختتام نہیں ہے۔ یہ تو صرف آپ کی توجہ دلا رہی ہے کہ آگے جانے کے راستے ڈھونڈیں۔ اب یہ آپ کا کام ہے کہ آگے بڑھنے کے راستے تلاش کریں۔ اگر آپ نے واپس جانے کا سوچ لیا تو یہ آپ کا انتخاب ہے۔

اس کیلئے آپ دوسروں کو موردِ الزام نہیں ٹھہرا سکتے۔

☆ اگر کامیابی حاصل کرنا اتنا ہی آسان ہوتا تو ہر کوئی اسے ضرور پا لیتا۔

☆ ابھی تک کچھ نہیں بگڑا اس ناکامی کے ساتھ آپ نے کیسے پیش آنا ہے بالآخر آپ کی تقدیر کا تعین کرے گا۔

☆ جتنی زور سے آپ زمین پر گیند ماریں گے اتنا ہی اونچا یہ اچھلے گا اور یہی معاملہ آپ کے ساتھ بھی ہے۔

☆ زندگی کی مشکلات اور ناکامیوں کو پورے حوصلے اور وقار کے ساتھ قبول کریں۔

☆ ناکامیوں کو سیکھنے کا موقع سمجھیں، ان کا تجزیہ کریں اور ان سے سیکھیں۔

''پس یقیناً مشکل کے ساتھ آسانی ہے۔ بے شک مشکل کے ساتھ آسانی ہے۔'' (الانشراح :۵۔۶)

☆ ان کو اپنے لئے شدت کے ساتھ آگے بڑھنے کی خواہش کے طور پر استعمال کریں۔

☆ اپنی تخلیقی صلاحیتیں استعمال کرتے ہوئے مختلف طریقہ کار اپنائیں۔

☆ خود سے وعدہ کریں کہ کبھی غلطی کو نہیں دہرائیں گے۔

☆ نئے انداز سے کام شروع کیجئے۔

☆ متحمل رہیں اور استقامت اپنائیں۔

☆ کوشش کرتے رہیں اور سیکھتے رہیں جب تک کہ آپ وہ نہ پالیں جو آپ چاہتے ہیں۔

☆ آپ کبھی ناکام نہیں ہوں گے جب تک کہ آپ ناکامی کو قبول کر کے کوشش کرنا ترک نہ کر دیں۔

''جو شخص نیک کام کرے گا وہ اپنے نفع کیلئے اور جو بُرا کام کرے گا
اس کا وبال بھی اُسی پر ہے۔''   (حٰم السّجدہ:۴۶)

جب آپ تنہا محسوس کریں

==

ایک طرح سے ہر کوئی تنہا ہے۔اس سیارے پر ہم سب اکیلے ہی آتے ہیں اور اکیلے ہی جاتے ہیں۔دوسری طرف کوئی بھی تنہا نہیں ہے۔آپ کے اردگرد بہت سے لوگ ہیں۔اگر آپ پھر بھی تنہا محسوس کرتے ہیں تو یہ ایک احساس ہے،ضروری نہیں کہ حقیقت ہی ہو۔آپ میں اتنی طاقت ہے کہ آپ اپنی زندگی کے بارے میں خود فیصلے کر سکیں۔

☆ آپ کو دوستوں کی ضرورت نہیں ہے تاہم اگر آپ ضرورت محسوس کرتے ہیں تو جتنے چاہیں دوست بنائیں۔

☆ کوئی چیز مفت نہیں ملتی۔حتیٰ کہ دوستی بھی مفت نہیں ملتی۔یہ آپ کا وقت اور وسائل مانگتی ہے۔

☆ دنیا اچھے لوگوں سے بھری پڑی ہے۔چاہے ہمیں کچھ اور ہی دکھائی دے لیکن دنیا میں اچھے لوگوں کی اکثریت ہے۔

☆ کوئی بھی انسان مکمل نہیں ہے۔آپ نے لوگوں کو ایسے ہی قبول کرنا ہے جیسے وہ ہیں۔جس طرح آپ چاہتے ہیں کہ لوگ آپ کو اسی طرح قبول کریں جیسے آپ ہیں۔

☆ آپ کی آنکھیں آپ کو وہی کچھ دکھائیں گی جو آپ دیکھنا چاہیں گے۔دنیا ایک آئینہ ہے جس میں آپ اپنا عکس دیکھتے ہیں۔اگر آپ کو بصورتی اور محبت دیکھنا چاہتے ہیں تو آپ ضرور دیکھیں گے۔آپ کا رویہ دوسرے شخص پر اثر انداز ہوتا ہے۔اگر آپ نقطہ چیں ہیں تو دوسرے لوگ بھی آپ پر نقطہ چیں ہوں گے۔

☆ خود سے محبت کریں۔اپنی ذات کی تعمیر کریں۔اعلیٰ عزت نفس اپنائیں۔ اگر آپ اپنا خیال نہیں رکھتے تو دوسروں کو دوستانہ احساس دلانا مشکل

ہوگا۔

☆ دوست بنانے کیلئے اس سہ طرفہ جادوئی فارمولہ سیکھیں اوراس پر عمل کریں:

Acceptance قبولیت: لوگ جیسے بھی ہیں انہیں اسی طرح قبول کریں۔ان کو اجازت دیں کہ وہ ویسے ہی رہیں۔کسی کو پسند کرنے سے پہلے اس سے مکمل (complete) ہونے کا اصرار نہ کریں۔

Approval پسندیدگی/منظوری: دوسرے شخص میں کوئی ایسی بات ڈھونڈیں جو آپ کو پسند ہو۔ یہ چیز بہت چھوٹی اور معمولی ہوسکتی ہے۔اس شخص کو بتائیں کہ آپ اس کی اس خوبی کو پسند کرتے ہیں۔اسی طرح مخلصانہ طور پر آپ بہت سی باتوں کو پسندیدہ قارار دے سکتے ہیں۔انسان پسندیدگی کے بھوکے ہوتے ہیں اور اہم محسوس کرنا چاہتے ہیں۔اگلے شخص کی پسندیدگی کی بھوک کو مٹائیں اور وہ خود بخود دوستی پر اتر آئے گا۔

Appreciation تحسین: تحسین یا تعریف کا مطلب کسی چیز کی قدر بڑھانا ہے۔اس کا متضاد حقارت یا حقیر سمجھنا ہے جسکا مطلب قدر کم کرنا ہے۔اگلے شخص کو بتائیں کہ آپ اس کی قدر کرتے ہیں۔دوسروں کو احساس دلائیں کہ وہ آپ کیلئے قابل قدر ہیں۔چھوٹے چھوٹے التفات (courtesies) کو کبھی معمولی نہ سمجھیں۔ان چھوٹی چھوٹی باتوں سے ہم اس شخص کی اہمیت کو مانتے اور اس کی اہمیت کا اعتراف کرتے ہیں۔خوشگوار باتیں کریں۔یاد رکھیں کہ کوئی بھی Prophet of doom کو پسند نہیں کرتا۔اپنے مصائب کو اپنے تک محدود رکھیں۔چھیڑ چھاڑ، طنز اور جلی کٹی باتوں کو اپنی گفتگو سے نکال دیں۔

''خدا کے بندوں میں کچھ ایسے سعادت مند ہیں جو نبی اور شہید تو نہیں لیکن
قیامت کے روز خدا اُن کو ایسے مرتبوں پر سرفراز فرمائے گا کہ انبیاء اور شہداء
بھی اُن مرتبوں پر رشک کریں گے۔صحابہ اکرامؓ نے پوچھا کہ کون
خوش نصیب ہونگے یارسول اللہ ﷺ! ارشاد فرمایا کہ وہ لوگ ہیں جو
آپس میں ایک دوسرے سے محض خدا کے دین کی بنیاد پر محبت
کرتے تھے۔'' (مشکوٰۃ المصابیح)

جب آپ کا افسر سخت مذاج ہو یا آپ کی ترقی روک دی گئی ہو

===

یہ آپ کا فیصلہ ہونا چاہیے کہ آپ اپنی نوکری کو جاری رکھنا چاہتے ہیں یا نہیں۔لیکن اس دنیا میں ایسے بہت سے لوگ ہیں جو آپ کے افسر کی طرح یا باس سے بھی زیادہ مشکل ہوں۔مزید برآں اس بات کی کیا گارنٹی ہے کہ نیا افسر بہتر ہوگا۔مثبت طرز زندگی کو اپنانے کی طاقت سے آپ اس مشکل صورتحال سے باہر نکل سکتے ہیں۔

☆ اگر آپ نوکری چھوڑنے کے بارے میں سوچ رہے ہیں تو کسی میں اتنی طاقت نہیں کہ آپ کیلئے فیصلہ کرے۔

☆ آپ کس طرح اپنے افسر کو اپنی قسمت کا فیصلہ کرنے کا اختیار دے سکتے ہیں۔اگر آپ نے نوکری چھوڑنی ہے تو یہ آپ کے ذاتی انتخاب کی بنا پر ہونا چاہیے نہ کہ کوئی آپ کو مجبور کرے۔

☆ اپنے اندر خلوص کے ساتھ جھانکیں۔اردگرد دیکھیں کہ آپ میں ایسا کیا ہے جس پر افسر کو غصہ آتا ہے۔ اگر آپ مخلصانہ کوشش کریں گے تو آپ اپنی کمزوری ڈھونڈ لیں گے۔

☆ یہ جاننے کی کوشش کریں کہ کیا آپ کو صرف اپنے باس کے ساتھ ہی مشکل پیش آ رہی ہے۔ہوسکتا ہے کہ آپ نے اپنی کچھ ناپسندیدہ عادات کی وجہ سے اور بھی بہت سے لوگ کھو دیے ہوں۔

☆ اپنے افسر سے علیٰحدگی میں ملاقات کریں اور اسے بتائیں کہ آپ اپنی ذاتی اور شخصی تعمیر و ترقی میں دلچسپی رکھتے ہیں اور افسر کے تجربے سے سیکھنا چاہتے ہیں۔ہر شخص کو قبولیت، پسندیدگی اور تعریف کی ضرورت ہے۔اگر آپ ایسا کریں گے (یا کرتے رہیں گے) تو افسر کا رویہ بدل جائے گا۔اس کی بات دھیان سے سنیں۔اگر آپ کو اس کی بات سے اتفاق نہ بھی ہو تو بھی خود کا دفاع نہ کریں۔اس سے پوچھیں کہ کس قسم کے رویے میں تبدیلی اور کارکردگی میں بہتری وہ آپ کے اندر دیکھنا چاہتا ہے۔اس کی بات کو دہرا کر پوچھیں تاکہ آپ کو اس کا مفہوم سمجھ آجائے۔اس

کی اجازت سے سب باتیں کاغذ پر نوٹ کر لیں۔ اس کے وقت کیلئے شکریہ ادا کریں اور یقین دلائیں کہ آپ اس کی نصیحت پر عمل کرنے کی بھرپور کوشش کریں گے۔

☆ باقی لوگوں یعنی خاندان، شریک حیات، دوستوں، ساتھیوں وغیرہ سے بھی پوچھیں کیا وہ بھی ایسا ہی ناپسندیدہ رویہ آپ کے اندر دیکھتے ہیں۔

☆ ذاتی طور پر اس پر منصوبہ بندی کریں اور اس پر عمل کریں۔ گاہے بہ گاہے افسر سے پوچھتے رہیں کہ کیا وہ آپ میں مثبت تبدیلیوں کا نوٹس لے رہا ہے۔ اگر نہیں تو نئے سرے سے منصوبہ بندی کریں۔

☆ کبھی پیچھے نہ ہٹیں۔ آپ کا افسر خواہ کتنا ہی مشکل کیوں نہ ہو اگر آپ مثبت رویے کے ساتھ اس مسئلے پر کام کرتے رہیں تو آپ جیت جائیں گے۔ اگر وہ بدنیت بننے کی کوشش کر رہا ہے تو وہ بدل جائے گا یا دوسری صورت میں آپ کے ناپسندیدہ رویے میں تبدیلی آئے گی۔ دونوں صورتوں میں فتح آپ کی ہوگی۔

☆ اگر آپ کے خیال میں ہر کوئی افسر سے ناخوش ہے، آپ پھر بھی ان اصولوں پر قائم رہیں۔ اگر وہ ہر ایک کے ساتھ سخت ہے جلد یا بدیر اس کا منفی رویہ کمپنی کی مجموعی کارکردگی کو متاثر کرے گا اور پھر اس کے دن گنے جا چکے ہوں گے۔

''اللہ تعالیٰ تمہارے دشمنوں کو خوب جاننے والا ہے اور اللہ تعالیٰ کا دوست ہونا کافی ہے اور اللہ تعالیٰ کا مددگار رہنا بس ہے۔'' (النساء:۴۵)

جب کارکردگی رُو بہ زوال ہو

==

چاہے آپ کچھ بھی کر رہے ہوں یا آپ کا پیشہ کچھ بھی ہو اعلیٰ رتبہ اور اعلیٰ تنخواہ آپ کے کام کے معیار اور مقدار کا نتیجہ ہے۔ جو چیز مہینہ یا ہفتہ پہلے اچھی تھی اگر اب بھی اچھی ہے تو اس کا مطلب ہے آپ نے سیکھنا چھوڑ دیا ہے۔ جن چیزوں نے آپ کو

یہ نوکری حاصل کرنے میں مدد دی، آگے بڑھنے کیلئے کافی نہیں ہیں۔ اپنی زندگی میں ''مسلسل بہتری'' کے فلسفے کا اپنائیں۔

☆ خود کو یاد کروائیں ''میں اس سے بہتر کر سکتا رسکتی ہوں'' کچھ بھی ناممکن نہیں۔ ہمیشہ بہتری کا امکان موجود ہوتا ہے۔ بالکل پانی کی طرح اگر ہم ٹھہر گئے تو بدبودار ہو جائیں گے۔ زندگی آگے بڑھنے کا نام ہے۔

☆ جب آپ کے خیال میں ''آپ اس سے بہتر کر سکتے ہیں'' تو آپ کا دایاں دماغ آپ کو مزید بہتر کرنے کے راستے اور طریقے دکھائے گا۔

☆ کم پر سمجھوتہ کرنے سے انکار کر دیں۔ خود کو بتائیں کہ آپ اس سے بہتر کے حقدار ہیں۔

☆ کامیاب لوگوں کے بارے میں پڑھیں اور ان کے متاثر کن کہانیوں سے سیکھیں۔ یاد رکھیں کہ آپ سارا دن جو دیکھتے، سنتے، کرتے اور کہتے ہیں ویسے ہی بن جاتے ہیں۔

☆ ان لوگوں کے ساتھ رہیں جن سے آپ متاثر ہیں۔ اپنے سے بہتر لوگوں سے دوستانہ تعلقات رکھیں اور اپنے آپ کا ان لوگوں سے موازنہ نہ کریں۔ اگر آپ ایسے لوگوں کے ساتھ رہیں جو علم اور اہلیت میں آپ سے کم ہیں تو آپ کے اندر کا جذبہ ختم ہو جائے گا۔

☆ جسمانی، جذباتی، ذہنی اور روحانی بہتری اور مسلسل سیکھتے رہنے کیلئے منصوبہ بندی کریں۔

☆ کوئی دن بھی ایسا نہ گزرے جس میں آپ نئی چیزیں نہ سیکھیں یا معیار اور مقدار کے لحاظ سے چیزوں کو بہتر طریقے سے کرنے کے قابل نہ ہوں۔

☆ پریشانی ختم کریں اور عمل شروع کریں۔ پریشانی غائب ہو جائے گی۔

جب نوکری سے نکالے جانے کا خوف ہو

==

یہ اکیسویں صدی کی حقیقت ہے کہ ساری دنیا میں ہر سال ہزاروں لوگ افراط کا شکار ہو رہے ہیں۔ اداروں کو مقابلے کی

دوڑ میں شامل ہونے کی خاطر پیداوار کی قیمت کم کرنے کیلئے سخت مشکل کا سامنا ہے۔اس کیلئے وہ سب کچھ کرنے کو تیار ہیں۔انسانوں کی جگہ مشینیں لے رہی ہیں۔ٹیکنالوجی کا استعمال ایک انتخاب نہیں رہا بلکہ ضرورت بن گیا ہے۔دوسری طرف یہ بھی حقیقت ہے کہ اداروں کو قابلیت کی بھی ضرورت ہے۔کسی بھی ادارے کیلئے انسانی سرمایہ سب سے اہم سرمایہ ہے۔تنخواہوں میں تیزی سے اضافہ ہورہا ہے۔دنیا بھر میں روزگار کے لاکھوں مواقع موجود ہیں۔نئی صنعتیں قائم ہورہی ہیں۔دنیا گلوبل ولیج بن گئی ہے۔روزگار کی منڈی میں پچھلی دہائی کے اندر حیران کن وسعت آئی ہے اور اب افرادی قوت بھی گلوبل بنتی جارہی ہے۔آپ کی جاب مارکیٹ اب آپ کے اپنے ملک تک محدود نہیں ہے۔اگر آپ دنیا کے اندر مقابلے کی اہلیت رکھتے ہیں تو آپ کیلئے بہت سے مواقع موجود ہیں۔

اگر آپ کو نوکری کھو جانے کا خدشہ ہے تو خود کو بتائیں کہ ابھی تک کچھ نہیں بگڑا۔آپ کا اس حقیقت پر ردعمل ہی آپ کی تقدیر کا تعین کرے گا۔آپ کو دوطرفہ حکمت عملی اپنانا ہوگی۔اپنی موجودہ نوکری پر رہتے ہوئے مستقبل کے چیلینجوں کا سامنا کرنے کیلئے خود کو تیار کریں۔

☆ خود سے وعدہ کریں کہ کسی سے شکایت نہیں کرنی یا کسی پر الزام نہیں لگانا۔

☆ آپ کے ادارے کو جن مشکلات کا سامنا ہے ان پر غور کریں۔دیکھیں کہ ادارہ کس رخ پر جارہا ہے؟ کیا تبدیلی آرہی ہے؟ اور اسے کس قسم کے لوگ درکار رہیں۔

☆ Merger (ضم) ہونے یا اکتساب کے بعد (افراط کا منصوبہ لاگو ہونے سے پہلے) ہمیشہ 6 سے 9 ماہ کا وقت ہوتا ہے۔اس عرصے کے دوران بہت سی مشکلات کا سامنا ہوگا اور کام کے نئے مواقع بھی میسر ہوں گے۔تبدیلی کے اثرات سے متعلقہ پیدا ہونے والی مشکلات کے متعلق اپنے ساتھیوں سے مل کر اپنا وقت ضائع کرنے کی بجائے اس موقع سے بھرپور فائدہ اٹھانے کیلئے منصوبہ بندی کریں۔ضم یا اکتساب کے نتیجے میں پیدا ہونے والی تمام سرگرمیوں کیلئے رضا کارانہ طور پر کام کریں۔وغیرہ وغیرہ

☆ کوچنگ کلاسز لیں۔نئی مہارتیں سیکھیں اور اہلیت پیدا کریں۔نئے اداروں میں مختلف ٹاسک پر کام کرنا زیادہ اہم ہے۔اپنے آپ کو اپنے ادارے کیلئے

ناگزیر بنائیں۔ اگر آپ تین مختلف کام ایک وقت میں کر سکتے ہیں تو آپ ناگزیر بن سکتے ہیں۔

☆ اعلیٰ انتظامیہ کی مدد کریں اور ہمیشہ خود کو مدد کیلئے پیش کریں۔

☆ اپنے آپ کو اس انٹرویو کیلئے تیار کریں جو عام طور پر تفریط کا فیصلہ کرنے سے پہلے کیا جاتا ہے۔ گفتگو کی مہارت اور پیشکش کو ''اے کلاس'' یعنی کہ بہترین بنائیں۔ ادارے کے بارے میں اپنا نقطہء نظر پیش کریں کہ آپ کیوں خود کو ''نئے'' ادارے کیلئے ضروری تصور کرتے ہیں۔

☆ اگر آپ تفریط کا شکار ہو گئے ہیں تو اسے اللہ کی مرضی سمجھ کر قبول کریں۔ ہوسکتا ہے وہ آپ کی توجہ کسی خاص کام جس کیلئے آپ بنائے گئے ہیں یا جو اس نے آپ کیلئے سوچ رکھا ہے کہ طرف دلا رہا ہو۔ ڈبلیو مچل کی کہانی یاد رکھیں اور دوسرے مقصد کی طرف بڑھ جائیں۔

''دوسرے مقصد کی حکمت عملی کیلئے ''جب آپ بیروزگار ہوں'' والا حصہ پڑھیں۔''

''کیا اُنہیں یہ معلوم نہیں کہ اللہ تعالیٰ جس کیلئے چاہے روزی کشادہ کر دیتا ہے
اور تنگ (بھی)، ایمان لانے والوں کیلئے اس میں بڑی نشانیاں ہیں۔''

(الزّمر:۵۲)

جب آپ بے روزگار ہوں

==

جی ہاں ایسی صورتحال بہت مشکل اور پریشان کن دکھائی دے سکتی ہے۔ لیکن اسے زندگی کے چیلنج کے طور پر قبول کریں۔ اس حقیقت کو مثبت طور پر قبول کریں۔ دوطرفہ حکمت عملی اپنائیں۔ موجودہ صورتحال سے بہترین فائدہ اٹھانے کی کوشش کریں اور مستقبل کیلئے خود کو تیار کریں۔

☆ تمام شکایتیں اور الزام تراشیاں ختم کریں۔

☆ کسی کے ساتھ اپنے مسائل بیان نہ کریں۔لوگوں کو موقع نہ دیں کہ وہ آپ پر ترس کھائیں۔

☆ اپنی صلاحیتوں اور آرزوؤں کو پہچانیں اور جاننے کی کوشش کریں کہ کونسی چیزیں آپ کو متاثر کرتی ہیں۔اپنے حالیہ تجربے کے ساتھ آپ کن صنعتوں یا نوکریوں کیلئے مناسب ہو سکتے ہیں۔

☆ کوئی چھوٹا کاروبار یا پیشہ وارانہ خدمات کا کوئی چھوٹا ادارہ کھولنے کی کوشش کریں۔آپ مقامی بزنس سکول میں پڑھانا بھی شروع کر سکتے ہیں۔

☆ اپنے غیر ضروری اخراجات پر جس حد تک قابو پا سکتے ہیں پائیں۔اپنی شخصی تعمیر و ترقی پر کوئی سمجھوتہ نہ کریں۔اپنے شریک حیات کیلئے شخصی تعمیر و ترقی کے موضوعات پر لکھی گئی کتابیں خریدیں۔

☆ کسی پیشہ وارانہ تنظیم کی رکنیت اختیار کر کے خود کو متعارف کروائیں۔ دوستوں اور احباب کا حلقہ وسیع کریں۔

☆ مختلف تربیتی پروگراموں، تعلیمی کورسز اور مہارتی پروگراموں کا پتہ لگائیں اور ان میں داخلہ لیں۔آخر میں یہ کہ سب کچھ آپ پر منحصر ہے کہ آپ جس کمپنی میں داخل ہونا چاہتے ہیں اس کیلئے کیا کر سکتے ہیں۔

☆ اگر آپ کے بچے بڑے ہو چکے ہیں تو ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ اپنے تعلیمی اخراجات کیلئے کوئی جز وقتی نوکری ڈھونڈیں۔

☆ اب جبکہ آپ کے پاس زیادہ وقت ہے اس لئے کام شروع کریں جنہیں آپ طویل عرصہ سے التواء میں ڈال رہے تھے۔مثلاً لینگو ئج کورس کرنا یا شام کی سیر وغیرہ۔بیوی رشوہر کو بھی اس میں شامل کریں۔

☆ اپنی بیوی کے پاس بیٹھیں اور خود شناسی کے عمل کو آسان بنائیں۔بیوی کی تعلیم، تجربات اور صلاحیتوں کی فہرست بنائیں اور اندازہ لگائیں کہ اس کیلئے کس قسم کی نوکری مناسب ہوگی۔ہوسکتا ہے کہ وہ سکول میں پڑھا سکے، گھر میں ٹیوشن سنٹر کھول لے، بیوٹی پارلر کھول لے یا ڈریس

ڈیزائنر بن جائے، بوتیک کھول لے، مشاورتی کونسل یا پھر گھر کے اندر بیکنگ کی خدمات فراہم کرنی شروع کر دے۔

☆ اخبارات پڑھیں اور مختلف نوکریوں کے اشتہارات دیکھیں اور ان کیلئے درخواست بھیجیں۔

☆ ایک مختلف CV تیار کریں۔ ہو سکے تو ویڈیو بروشر بنائیں۔ اگر آپ خود کو منفرد نہیں بنائیں گے تو لوگوں کو کیسے علم ہو گا کہ آپ دوسروں سے مختلف ہیں۔

☆ مختلف head-huntin کمپنیوں کو اپنا CV بھیجیں۔

☆ جس دوران آپ اُس کمپنی کی طرف سے کال کا انتظار کرتے ہیں اسی دوران کمپنی، اس کی تاریخ، اس کی پروڈکٹس یا خدمات وغیرہ کے بارے میں جاننے کی کوشش کریں۔

☆ خود سے پوچھیں کہ آپ اس کمپنی کیلئے کیا کر سکتے ہیں؟ آپ خود کو اس نوکری کیلئے بہترین کیوں سمجھتے ہیں؟

☆ انٹرویو دینے کے طریقوں پر کتاب پڑھیں۔

''حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ آنحضرت ﷺ نے فرمایا، وہ شخص نوازا گیا جو دوسروں کی نسبت اپنے عیبوں پر فکر مند رہا۔''
(الابزار نے اسے بہت سے حوالوں سے نقل کیا ہے۔)

☆ انٹرویو میں خود کو قابل توجہ بنائیں۔ اپنا کارڈ اندر بھیجیں یا ذاتی طور پر فون کال کریں۔

☆ ہر انٹرویو سے پہلے خود سے باتیں کریں۔ خود کو بتائیں کہ آپ سب سے بہترین ہیں اور نوکری حاصل کر لیں گے۔ اچھے کپڑے پہنیں۔ وقت پر پہنچیں۔ جتنی دیر آپ وہاں ہیں کمپنی کے ماحول کو سیکھنے کی

کوشش کریں۔سب کے ساتھ اچھی طرح پیش آئیں۔چہرے پر مسکراہٹ رکھیں۔پُر اعتماد رہیں۔حتیٰ کہ سیکریٹری یا اور ٹیلی فون آپریٹر آپ کو اندر بھیجنے میں مدد کر سکتا ہے۔اگر انٹرویو میں دیر ہو رہی ہو تو بے صبری سے کام نہ لیں۔

☆ انٹرویو کے دوران کمپنی کے بارے میں اپنے نظریات پیش کریں اور انہیں بتائیں کہ آپ کس طرح ان کے بزنس میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ہر مینجر اپنی ٹیم میں ایسے افراد چاہتا ہے جو قابل قدر ہوں اور اس کی ذمہ داری میں ہاتھ بٹائیں۔

☆ انٹرویو کے بعد ایک چھوٹا سا کارڈ یا تحفہ بھیجیں اور ان کے وقت دینے اور ان سے سیکھنے کیلئے ان کا شکریہ ادا کریں۔

☆ جتنی دفعہ آپ کو نوکری دینے سے انکار کیا جائے پتہ لگائیں کہ آپ کو انکار کیوں کیا گیا۔آپ ہر ناکامی سے ہمیشہ کچھ سیکھ سکتے ہیں۔ دوسروں سے سیکھنے کا موقع ہاتھ سے نہ جانے دیں اور نئے دوست بنائیں چاہے آپ کو نوکری نہ دی گئی ہو۔

☆ اپنی زندگی میں اللہ تعالیٰ کو شامل حال رکھیئے۔اس سے رہنمائی مانگیں۔ہوسکتا ہے وہ آپ کی توجہ (آپ کی اور آپ کے شریک حیات کی) اس خاص کام کی طرف دلا رہا ہو جس کیلئے آپ بنائے گئے ہیں یا جو اس نے آپ کیلئے سوچ رکھا ہے۔ڈبلیو مچل کی کہانی یاد رکھیں۔

''اگر اللہ تعالیٰ اپنی روزی روک لے تو بتاؤ کون ہے جو پھر تمہیں روزی دے گا؟'' (الملک:۲۱)

جب موجودہ آمدنی میں گزارہ مشکل ہو جائے

==

جی ہاں! معاشرے میں افراط زر عام ہے۔اخراجات زندگی بڑھ چکے ہیں۔بچوں کی تعلیم بہت مہنگی ہے۔بجلی،فون،گیس

کے نرخ بڑھ چکے ہیں۔ یاد رکھیں کہ آپ ان چیزوں کو روکنے کیلئے کچھ زیادہ نہیں کر سکتے۔ تاہم جو آپ کر سکتے ہیں اور جو صرف آپ کے اپنے ہاتھوں میں ہے وہ یہ ہے کہ اس مشکل کا مقابلہ کرنے کیلئے خود کو تیار کریں۔ جن چیزوں پر آپ کا کوئی کنٹرول نہیں ان پر اپنا خون جلانے اور ان کی فکر میں زندگی تباہ کرنے کی ضرورت نہیں۔

- ☆ اپنے خاندان کی مدد حاصل کریں۔
- ☆ جتنے غیر ضروری اخراجات کم کر سکتے ہیں کریں۔
- ☆ بچوں کو صورتحال کے بارے میں سمجھائیں اور ان کی مدد حاصل کریں۔
- ☆ اگر آپ کے بچے بڑے ہیں تو جز وقتی ملازمت حاصل کرنے میں ان کی حوصلہ افزائی کریں تاکہ وہ کم از کم اپنی تعلیم کا خرچہ اٹھا سکیں۔
- ☆ ماہانہ اخراجات کا بجٹ بنائیں اور اخراجات اور آمدنی کے درمیان فرق معلوم کریں۔
- ☆ اپنی صلاحیتوں کو دریافت کریں اور کوئی اور نوکری یا کیریئر اپنائیں۔
- ☆ مختلف صنعتوں کے بارے میں معلوم کریں۔ جہاں آپ جز وقتی کام کر سکتے ہوں۔ مثلاً ریستوران کی صنعت، تعلیم کا شعبہ وغیرہ یا آپ کوئی چھوٹا کاروبار شروع کر لیں۔ چھوٹی نوکری کرنے سے نہ شرمائیں۔ یاد رکھیں کہ نوکریاں چھوٹی نہیں ہوتیں لوگ چھوٹے ہوتے ہیں۔
- ☆ خود کو بتائیں کہ تمام کامیاب لوگوں نے اپنی زندگی میں کسی نہ کسی وقت بلیو کالر جاب بھی کی ہے۔
- ☆ پچھلے صفحات پر دیے گئے رویوں اور مہارتوں پر عمل کریں تاکہ شام کے وقت نوکری کر سکیں۔
- ☆ مزید اعلیٰ معیار کے عہدوں کے بارے میں معلوم کریں جنہیں آپ مزید تعلیم اور اصلاح کے بعد حاصل کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔
- ☆ اپنی ذاتی بہتری پر توجہ دیں اور اس پر پیسہ لگائیں۔ ذاتی بہتری پر لکھی گئی کتابیں پڑھیں۔ کامیاب لوگوں کی زندگیوں کے بارے میں پڑھیں، مزید تربیت، تعلیم اور کوچنگ کیلئے کلاسز لیں تاکہ اعلیٰ عہدوں کیلئے خود

کو تیار کر سکیں۔

☆ اپنی بیوی کی صلاحیتوں اور مقاصد کی شناخت کرنے میں اس کی مدد کریں۔اور جو وہ کر سکتی ہے اس کا اندازہ لگائیں، ہوسکتا ہے وہ سکول میں ٹیچر بن سکے، گھر پر ٹیوشن سنٹر کھول لے، بیوٹی پارلر کھول لے، ڈریس ڈیزائنر بن جائے، بوتیک کھول لے یا کوکنگ بیکنگ کی خدمات فراہم کرنی شروع کر دے۔

☆ اللہ تعالیٰ سے رہنمائی اور مدد مانگتے رہیں۔

''زمین پر چلنے والے جتنے جاندار ہیں سب کی روزیاں اللہ تعالی پر ہیں وہی اُن کے رہنےسہنے کی جگہ کو جانتا ہے اور اُس کے سونپے جانے کی جگہ کو بھی، سب کچھ واضح کتاب میں موجود ہے۔'' (ھود:٦)

جب کاروبار مشکل ہو جائے

==

ہوسکتا ہے کہ ملک میں عمومی طور پر یا آپ کی صنعت میں ڈپریشن پایا جاتا ہو۔ ہوسکتا ہے کہ قیمتوں پر کنٹرول، حکومتی پالیسیوں، مقابلے بازی کی فضا یا مخصوص برانڈ اس کی وجہ ہوں۔ آپ ان میں سے کسی کیلئے بھی کچھ نہیں کر سکتے۔ اس کی بجائے موجودہ صورتحال سے بہترین نتائج حاصل کرنے کیلئے اپنی تمام صلاحیتوں اور توانائیوں کو اکٹھا کریں۔

☆ اگر ایک صنعت پست روی یا گراوٹ کا شکار ہے تو کچھ اور میں گرم بازاری ہوگی ۔ حتیٰ کہ اسی صنعت کے اندر کچھ ایسی کمپنیاں ہوں گی جو مشکل حالات میں بھی ترقی کر رہی ہوگی۔ پاکستان کے اندر ٹیکسٹائل انڈسٹری اسکی ایک عام مثال ہے۔ جب بہت سی کمپنیاں بند ہو رہی تھیں، میں تین ایسی کمپنیوں کو جانتا ہوں جو چھ سال کے اندر سائز میں چار گنا بڑی ہوئیں۔ آپ کے خیال میں کیا یہاں کچھ مختلف تھا؟ جی ہاں مثبت رویے کا فرق تھا۔

''اور ہم کسی نہ کسی طرح تمہاری آزمائش ضرور کریں گے۔۔۔اور ان صبر کرنے والوں کو خوشخبری دے دیجئے۔'' (البقرہ:۱۵۵)

☆ اپنی کاروباری کارکردگی کو بہتر بناتے ہوئے دوسرے کاروباری موقع تلاش کرنے پر اپنی توانائیوں کو مرکوز کریں۔

☆ اُس وقت میں بہت سے صنعتی گروپ مختلف راہیں اپنا رہے ہوں گے۔ستارہ انڈسٹری کی مثال لے لیں جو پاکستان کی چند کامیاب ترین کپڑے کی صنعتوں میں سے ایک ہے۔وہ کیمیکل انڈسٹری میں گئے اور اس کے بعد پاور سیکٹر میں آ گئے۔

☆ اس موقع کو نئی ٹیکنالوجی اور تربیت، نیا ڈھانچہ اور بہترین سسٹم تیار کر کے اپنی کمپنی کی کارکردگی کو بہتر بنانے میں استعمال کریں۔میرے ایک کلائنٹ کی مصنوعات رد ہونے کا ریٹ 7 فیصد تھا جو دیکھنے میں تو چھوٹا سا ہندسہ ہے لیکن جب حساب لگایا گیا تو یہ رقم 49 ملین روپے بنتی تھی۔اس تکلیف دہ وقت میں اس کے ادارے نے اپنا معیار بہتر بنانے اور ضائع جانے والے مال کو بچا کر بالآخر اپنا معیار بلند کیا اور ان کا رد کیے جانے کا ریٹ 1 فیصد سے بھی نیچے گر گیا۔

جب محبت میں کمی واقع ہونے لگے

==

محبت میں وقت کے ساتھ کمی ہونا عام طور پر نارمل سمجھا جاتا ہے حالانکہ یہ نارمل ''نہیں'' ہے۔محبت نہ صرف جاری رہتی ہے بلکہ وقت گزرنے کے ساتھ اس میں شدت آتی ہے۔وقت کے ساتھ جو چیز بدلتی ہے وہ صرف محبت کی صورت بدلتی ہے۔

☆ اس بات کو سمجھیں کہ دو لوگوں کا وقتی طور پر تعلق سے پیچھے ہٹنا ایک

نارمل بات ہے۔لوگ جذباتی ہوتے ہیں اور جذباتی مشکلات زندگی کا حصہ ہیں۔اپنے ساتھی کی ذات میں تبدیلی اور اس کی ضروریات کے بارے میں جانیں اور انہیں سہارا دیں۔جو چیز اسے 25 سال کی عمر میں رومانٹک بناتی تھی ہوسکتا ہے وہی چیز اسے 40 سال کی عمر میں رومانٹک نہ بنا سکے۔

☆ اپنے تعلق میں رومانس کو قائم رکھنے اور اسے مضبوط کرنے کی ذاتی ذمہ داری قبول کریں۔اپنے ساتھی کا امتحان مت لیں۔

☆ کوئی بھی مکمل نہیں، ہر کسی میں خوبیاں اور خامیاں ہوتی ہیں۔اپنے جیون ساتھی کی خوبیوں پر توجہ مرکوز کریں۔

☆ اگر آپ کو پیار کی ضرورت ہے تو اس کیلئے کہیں مت بس پیار دینا شروع کر دیں اور آپ کو خود بخود ملنا شروع ہو جائے گا۔

☆ چھوٹی چھوٹی باتوں کو نظرانداز کرنا سیکھیں۔ہر روز بہت سی منفی باتوں پر خاموش رہیں۔

☆ ہر روز اپنے ساتھی کیلئے خاص طور پر کچھ کریں اور کسی چیز کی توقع مت رکھیں۔

☆ جو وقت اکٹھا گزاریں بہترین گزاریں۔کم از کم ایک کھانا اکٹھے ضرور کھائیں۔اپنے ساتھی کے ساتھ ہفتہ وار dates کا منصوبہ بنائیں۔

☆ مشترکہ دلچسپیاں اپنائیں اور اپنے ساتھی کی زندگی میں شامل ہو جائیں۔ جیسے آپ کی عمر بڑھے گی رومانس (جسمانی تعلق) کم ہوتا جائے گا۔اس وقت رومانس صرف اس صورت میں قائم رہ سکتا ہے جب آپ کے پاس اپنے ساتھی کے ساتھ کرنے کیلئے کچھ اور بھی ہو۔مثلاً چند باہم دلچسپیاں، مشغلے وغیرہ

☆ ایسی سرگرمی کا منصوبہ بنائیں جس سے آپ دونوں لطف اندوز ہوتے ہوں اور اس کیلئے روزانہ ایک گھنٹہ نکالیں۔

☆ اپنے ساتھی کے کام میں اس کی مدد کریں۔

☆ چاہے کچھ بھی ہو اپنے شریک حیات کی عزت کریں۔نہ تو اُس پر چیخیں، نہ

تنقید کریں، نہ مذاق اڑائیں اور نہ ہی اسے شرمندہ کریں۔

☆ چومنے اور گلے لگانے کی طاقت کو کبھی کم مت سمجھیں چاہے آپ کتنے ہی بوڑھے کیوں نہ ہوں۔

☆ ہر طرح سے یعنی جسمانی، جذباتی، ذہنی اور روحانی طور پر سیکھنے اور آگے بڑھنے میں وقت صرف کریں۔

☆ B.B.C دیکھیں، اخبار، میگزین، کتابیں وغیرہ پڑھیں اور اپنے شریک حیات کو معلومات فراہم کریں۔

''جب کسی شخص کے دل میں اپنے بھائی کیلئے خلوص و محبت کے جذبات ہوں تو اُسے چاہیے کہ وہ اپنے دوست کو بھی ان جذبات سے آگاہ کردے اور اُسے بتائے کہ وہ اُس سے محبت رکھتا ہے۔'' (مشکوٰۃ)

☆ یاد رکھیں کہ عمر کے ساتھ دوسرے لوگوں اور رشتوں کا اثر کم ہو جاتا ہے۔ حتیٰ کہ دوست، ساتھی یا بڑے فوت ہو جاتے ہیں۔ اس موقع پر ایک ساتھی دوسرے کو اس کے پیارے رشتوں سے آنے والی کمی کو پورا کر سکتا ہے۔ اپنے شریک حیات کی ان ذاتی ضرورتوں کو پورا کرنا سیکھیں۔

☆ جب آپ سمجھتے ہیں کہ میں بوڑھا ہوں تب آپ بوڑھے ہوتے ہیں۔ عمر کا رومانٹک ہونے سے کوئی خاص تعلق نہیں۔ اپنا خیال رکھیں۔ اپنی جسمانی کشش کو اپنے ساتھی کیلئے قائم رکھیں۔ کیا آپ نے فلموں میں نہیں دیکھا جہاں 80 سالہ جوڑا عوامی جگہوں پر ہاتھوں میں ہاتھ ڈالے پھر رہا ہوتا ہے۔ آپ کیلئے ایسا مشکل کیوں ہے؟

☆ چھیڑ چھاڑ، مذاق اور گدگدی کرنا نہ چھوڑیں۔ یہ چیزیں آپ کے تعلق میں رنگینی پیدا کرتی ہیں۔ آپ کے ساتھی کی رومانٹک ہونے کی صلاحیت بہت حد تک آپ کے ہاتھوں میں ہے۔

☆ ہفتے میں کوئی وقت ایسا رکھیں جب آپ اپنے شریک حیات سے اپنی

جوانی اور بڑھاپے کی باتیں کریں۔

جب شریک حیات کسی اور میں دلچسپی لینے لگے

==

یہ ہے تو بُری بات لیکن کیا آپ کے خیال میں خاوند سے لڑائی کرنا مسئلے کا حل ہے؟ میرا خیال ہے نہیں۔ اگر آپ ایسا کریں گی تو آپ اپنے شوہر کیلئے اس بات کو جائز ثابت کرنا آسان بنا دیں گی اور اس بات کا بھی امکان ہے کہ آپ لڑائی ہار جائیں۔ آپ کی جیت اس میں ہے کہ آپ دوسرے شخص پر اپنے خاوند کو جیت لیں۔ مثبت ذہنی رویے پر عمل کریں۔

☆ اپنی آنکھیں اور کان کھلے اور منہ بند رکھیں

☆ کسی دوسرے شخص سے اس بات کا تذکرہ نہ کریں

☆ شوہر سے اس معاملے پر بات نہ کریں

☆ شوہر سے غیر معمولی طور پر اچھا سلوک کریں

☆ اس موقع پر خود اپنے اندر جھانک کر دیکھیں اور یہ ڈھونڈیں کہ آپ کے اندر کیا کمی ہے اور آپ کیا تبدیلی لا سکتی ہیں

☆ اپنے خاوند کے بارے میں اور اس کی پسند و ناپسند کے بارے میں سوچیں اور وہ رویہ اپنائیں جو کہ اُسے پسند ہو۔

☆ اگر ممکن ہو تو اس کی شخصیت کے بارے میں معلوم کریں جس میں آپ کا شریک حیات دلچسپی لے رہا ہے اور اس کے ساتھ اپنے آپ کا جائزہ لیں۔ معلوم کریں کہ اس میں ایسی کیا خاص بات ہے جس کی وجہ سے آپ کے شوہر نے اس میں کشش محسوس کی۔

☆ اپنے اندر مثبت عادات پیدا کرنے کی کوشش کریں۔

''کوئی عورت اپنی بہن یعنی پہلی بیوی کی طلاق کا مطالبہ اس نیت سے نہ کرے کہ اس کے حصے کا رزق بھی اُسے مل جائے۔'' (مسلم، بخاری)

☆ اگر ممکن ہو تو اس شخصیت کے ساتھ دوستی کر لیں۔ لیکن اپنے شوہر کے افیئر کا تذکرہ اس سے مت کریں۔ اس طرح ظاہر کریں کہ جیسے آپ کو پتہ ہی نہیں یا آپ کو فکر ہی نہیں۔

☆ ہر روز ایک یا دو خاص چیزیں اپنے شوہر کیلئے کریں تا کہ وہ آپ کے اندر تبدیلی کا نوٹس لے۔

☆ اسے VIP کی طرح سمجھیں جب وہ گھر واپس آئے تو آپ اس کے پاس رہیں۔

☆ اپنے خاوند کو سہارا دیں خواہ آپ جانتی ہوں کہ وہ آپ کے ساتھ کھیل کھیل رہا ہے۔

☆ اگر خاوند کیلئے فون آئے تو اسے فون پکڑا کو وہاں سے ہٹ جائیں۔ اسے فون پر بات کرنے دیں۔ ظاہر کریں کہ آپ اپنی قدر جانتی ہیں اور آپ کو پرواہ نہیں۔

☆ ہر رات کھانے پر شوہر کا انتظار کریں۔ اگر وہ لیٹ آئے تو بھی اسے خوش ہو کر ملیں اور شکایت نہ کریں۔

''اور اُس کی نشانیوں میں سے ہے کہ تمہاری ہی جنس سے بیویاں پیدا کیں تا کہ تم اُن سے آرام پاؤ۔ اس نے تمہارے درمیان محبت اور ہمدردی پیدا کر دی۔ یقیناً غور و فکر کرنے والوں کیلئے اس میں بہت سی نشانیاں ہیں۔''

(الرّوم:۲۱)

☆ خود کو یاد کروائیں کہ آپ میں خاص بات ہے جو کسی اور میں نہیں۔ وہ وقت جو آپ اکٹھے گزار چکے ہیں اور آپ کے بچے۔

☆ اپنے شوہر سے پوچھتی رہیں کہ وہ آپ کے بارے میں کیا رائے رکھتا ہے۔ Feedback پر عمل کریں۔

☆ اس بات کا انتظار کریں جب وہ آپ میں تبدیلی پر کوئی تبصرہ کرے یا اچھے موڈ میں ہو۔ یہی وقت ہے جب آپ بغیر شکایت کیے اور بغیر الزام لگائے بات کر سکتی ہیں۔

☆ بالواسطہ طور پہ ہر دوسرے شادی شدہ جوڑوں کے بارے میں باتیں کر کے اپنے خاوند کا ضمیر جگانے کی کوشش کریں۔ اگر ٹی۔ وی ڈراموں میں ایسی صورتحال ہو تو اس کے بارے میں شوہر کی رائے پوچھیں۔

☆ اگر وہ فوری ردِعمل ظاہر نہ کرے اور موضوع بدل دے تو کسی اور موقع کا انتظار کریں۔

''حضور پاک ﷺ نے فرمایا: بدگمانی سے اپنے آپ کو بچا بے شک بدگمانی سب سے بڑی جھوٹ بات ہے۔'' (بخاری)

جب شوہر دوسری شادی کر لے

==

اگر آپ چاہیں تو اس تعلق کو توڑنے کا انتخاب کر سکتی ہیں۔ تاہم آپ شوہر کے ساتھ رہنے کا انتخاب بھی کر سکتی ہیں۔ اگر اس میں اور کوئی بُرائی نہیں تو۔ اگر آپ نے ساتھ رہنے کا فیصلہ کر لیا ہے تو اپنی زندگی کا دوبارہ آغاز کر کے خاوند میں حصہ داری کی تکلیف کو کم کر سکتی ہیں۔

☆ اپنے خاوند کی دوسری بیوی کے ساتھ اچھی طرح رہیں۔ شادی کیلئے صرف دوسری بیوی پر الزام نہیں لگایا جا سکتا۔ اس کے ساتھ اچھا سلوک کریں اور دوست کی طرح رہیں۔

☆ اپنے خاوند کے ساتھ اچھی رہیں اور کسی چیز کیلئے نہ الزام لگائیں نہ شکایت کریں۔ اس طرح نہ کرنا صورتحال کو بہت خراب کر دے گا جس کا کوئی فائدہ نہیں ہوگا۔

☆ ان تمام کاموں کے بارے میں سوچیں جو آپ زندگی میں کرنا چاہتی تھیں لیکن وقت نہیں ملتا تھا۔

☆ آپ مزید تعلیم حاصل کر لیں۔ پڑھانا شروع کر دیں یا اپنا سکول کھول لیں۔

کیونکہ اب آپ کے پاس اپنے اور بچوں کیلیئے کافی وقت ہوگا۔

☆ دوسری بیوی کو گھر کا خیال رکھنے دیں اور گھر کی مالکہ کے رتبے سے تھوڑی چھٹی لیں۔

''وہ ہے جس نے پانی سے انسان کو پیدا کیا، پھر اُسے نسب والا اور سسرالی رشتوں والا کر دیا۔ بلاشبہ آپ کا پروردگار (ہر چیز پر) قادر ہے۔''

(الفرقان:۵۴)

☆ شوہر کی دوسری بیوی کے ساتھ اچھے اور دوستانہ تعلقات قائم کریں تاکہ جب آپ کام کیلیئے باہر ہوں تو وہ آپ کے بچوں کا دھیان رکھیں۔

☆ اپنے خاوند کے ساتھ اچھی رہیں اور اپنا خیال رکھیں تاکہ خاوند کو آپ میں کشش محسوس ہوتی رہے۔

☆ اپنے بچوں کی تعلیم وتربیت میں زیادہ وقت صرف کریں۔

☆ جب خاوند اور اس کی دوسری بیوی کو مدد کی ضرورت ہو تو ان کی مدد کریں۔

☆ بہت اچھی رہیں اور خود کو اپنے خاندان کیلیئے ناگزیر بنائیں۔

''حلال کاموں میں اللہ کے نزدیک سب سے زیادہ ناپسندیدہ فعل طلاق دینا ہے۔'' (ابوداؤد)

جب شوہر کی نوکری چلی جائے

==

صورتحال مشکل ہوسکتی ہے لیکن اسے ایک چیلنج کے طور پر قبول کریں۔ اس حقیقت کو مثبت معنوں میں لیں۔ اپنے ذاتی تعلقات کو خراب کرنے کی بجائے اس موقع کو استعمال کرتے ہوئے اپنے خاوند کو بتائیں کہ ''وہ بہت اہم شخصیت'' ہے۔ بلا شبہ یہ بھی ممکن ہے جب آپ مثبت ردعمل کا اظہار کریں گی۔ اب موجودہ صورتحال کو ممکن حد تک بہتر بنائیں اور مستقبل کیلیئے

تیار رہیں۔

- ☆ نہ اپنے ساتھی کا مذاق اڑائیں نہ اسے ملزم ٹھہرائیں۔
- ☆ کسی اور کے ساتھ اپنے مسائل کا تذکرہ مت کریں۔کوئی آپ کی مدد نہیں کرسکتا۔البتہ یہ بات آپ کے ساتھی کی عزت نفس کو مجروح کر سکتی ہے۔
- ☆ اس کی بات سنیں اور اس کے منصوبوں کے بارے میں پوچھیں۔
- ☆ اس کی حوصلہ افزائی کریں اور سہارا بنیں۔جس طرح ہو سکے اس کی مدد کریں۔
- ☆ جس حد تک ممکن ہو گھریلو اخراجات میں کمی کریں۔
- ☆ اپنے بچوں کو اس صورتحال سے آگاہ کریں اور ان کی مدد حاصل کریں۔
- ☆ اگر آپ کے بچے بڑے ہیں تو ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ کوئی جز وقتی ملازمت ڈھونڈ کر کم از کم اپنے تعلیمی اخراجات کو داٹھائیں۔
- ☆ اب جب کے آپ کے شوہر کے پاس زیادہ وقت ہے اسے کسی ایسی سرگرمی پر اکسائیں جسے آپ عرصے سے ملتوی کر رہے تھے۔مثلاً اکھٹے لینگو یج کورس کرنا، یا شام کی سیر وغیرہ جتنا ممکن ہو سکے اس کے ساتھ وقت گزاریں اور اسے مصروف رکھیں نہیں تو وہ ڈپریشن کا شکار ہو جائے گا۔
- ☆ آپ کو اور آپ کے بچوں کو مسلسل جذباتی سہارا بننا ہے۔
- ☆ اپنے ساتھی کے ساتھ بیٹھیں اور خود شناسی کے عمل کو آسان بنائیں۔اپنے ساتھی کے تجربے، تعلیم اور صلاحیتوں کی فہرست بنائیں اور شناخت کرنے کی کوشش کریں کہ وہ کس قسم کی نوکریاں کرسکتا ہے۔
- ☆ اخبار پڑھیں اور مختلف نوکریوں کے اشتہارات کاٹ کر اپنے خاوند کو دیں۔
- ☆ جب وہ انٹرویو کیلئے جانے لگے تو اس کا اعتماد بحال کرنے اور اسے تحریک دینے کیلئے اس سے باتیں کریں۔
- ☆ جو رویہ وہ گھر سے لے کر جائے گا وہی انٹرویو کے دوران ہوگا۔اس بات کو یقینی بنائیں کہ گھر سے نکلنے سے پہلے وہ پُر اعتماد ہو۔

☆ اپنے ساتھی کیلیئے ذاتی بہتری کے موضوعات پر لکھی گئی کتابیں خریدیں۔

☆ اس بات کو ممکن بنائیں کہ خود اپنا چھوٹا سا کاروبار یا کوئی فرم کھول لی جائے۔

☆ اپنی صلاحیتوں اور مقاصد کو تلاش کریں اور دیکھیں کہ آپ اس مشکل وقت میں کیا کر سکتی ہیں۔آپ سکول میں پڑھا سکتی ہیں، گھر پر ٹیوشن سنٹر کھول لیں یا بیوٹی پارلر کھول لیں، ڈریس ڈیزائننگ شروع کر دیں۔ کوئی بوتیک یا کوئی اصلاحی پروگرام شروع کر لیں حتیٰ کہ گھر پر بنائی گئی بیکنگ اور کوکنگ کی اشیاء بھی فروخت کی جا سکتی ہیں۔

☆ اللہ تعالیٰ کو اپنی زندگی میں شامل کریں۔اس سے رہنمائی چاہیں، ہو سکتا ہے وہ آپ دونوں کی توجہ کسی خاص کام کی طرف دلا رہا ہو جو وہ آپ سے لینا چاہتا ہو یا جس کیلیئے آپ بنائے گئے ہیں۔ڈبلیو مچل کی کہانی یاد رکھیں۔

''۔۔۔صبر کرنے والوں ہی کو اُن کا پورا پورا بے شمار اجر دیا جائے گا۔''

(الزمر:۱۰)

جب آپ کی عمر بڑھنے لگے یا آپ کی صحت گرنے لگے

===

ہم سب نے بوڑھے ہونا ہے اور عمر کے ساتھ قوت میں کمی آجاتی ہے۔ہماری عمر کے ساتھ بہت سی اور چیزیں بھی بدلتی ہیں۔ہماری ترجیحات، پسند و ناپسند، مزاج وغیرہ۔عمر کے ساتھ بدلتے رہیں۔اگر جوانی کے کچھ معیار ہیں تو بڑھاپے کے بھی ہیں۔اس حقیقت کا سامنا پُر وقار طریقے سے کریں اور اس تجربے کا بہترین فائدہ اٹھائیں۔

☆ بڑھاپا ناگزیر ہے تاہم صحت کا خراب ہونا ہمیشہ بڑھاپے کی وجہ سے نہیں ہوتا۔اپنے جسم کو سننا شروع کریں۔40 سال کے بعد آپ کے جسم اور اس کی ضروریات میں تیزی سے تبدیلی آتی ہے۔اگر آپ جسم کی نئی ضروریات کے مطابق اپنا طرز

زندگی اور خوراک تبدیل کریں گے تو جسم صحت مند ہونا شروع ہو جائے گا۔

☆ یاد رکھیں کہ مثبت عادات بڑھاپے کے عمل کو سست کر دیتی ہیں یا کم کر دیتی ہیں۔

''اور جو لوگ ایمان لائے اور انہوں نے نیک کام کیے ہم کسی شخص کو اس کی قدرت سے زیادہ کام نہیں بتاتے وہی لوگ جنت والے ہیں اور وہ اُس میں ہمیشہ ہمیشہ رہیں گے۔'' (الاعراف:۴۲)

☆ 30 سال کی عمر میں آپ کے جسم کو جن غذائی اجزاء، معدنیات وغیرہ کی ضرورت ہوتی ہے وہ 40 سال کی عمر میں نہیں ہوتی۔ جسم کی ضروریات کے بارے میں جانیں اور اپنے ساتھی کے ساتھ مل کر ان ضروریات کو پورا کرنے کا اہتمام کریں۔ مثال کے طور پر متوازن غذا لینا شروع کریں، روزانہ صبح 2 کلو میٹر سیر کریں، ہر روز ایک کپ دودھ پیئیں، چکنائی والی غذائیں کم کر دیں، تازہ غذا استعمال کریں، رات کا کھانا کم کر دیں اور سونے سے کم از کم تین گھنٹے پہلے کھائیں۔ پانی زیازدہ پیئیں۔ گرم غذا اور پانی کو ترجیح دیں۔ تازہ جوس استعمال کریں۔ نئے طرز زندگی اور غذا کے ساتھ اپنے جسم کے ہم آہنگ ہونے کے عمل کا مسلسل جائزہ لیتے رہیں۔

''اللہ کی رحمت سے نا اُمید نہ ہو۔ یقیناً رب کی رحمت سے نا اُمید وہی ہوتے ہیں جو کافر ہوتے ہیں۔'' (یوسف:۸۷)

☆ ناپسندیدہ رویوں جیسا کہ غصہ، ناراضگی، تنقید، نفرت وغیرہ پر قابو پانا شروع کریں۔ یہ جذبات دوسری چیزوں سے زیادہ صحت کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ ان کی وجہ سے ہائی بلڈ پریشر، خون، دل کی بیماریاں، جلد کی خارش،

کمزور قوت مدافعت، درد شقیقہ اور کمر درد وغیرہ ہوتے ہیں۔ مسکراہٹ، معافی، محبت اور انکسار کے ساتھ رہیں۔ عمر کے ساتھ جذباتی ضروریات جیسا کہ عزت، محبت وغیرہ شدت اختیار کر جاتی ہیں۔ بچوں اور خاندان میں اپنی شمولیت میں اضافہ کریں۔ تاہم لوگوں پر کنٹرول حاصل کرنے کی خواہش پر قابو پائیں اور اگلی نسل کیلئے آسانیاں پیدا کریں۔

☆ اپنی ذہنی ضروریات کو پورا کرنے کا منصوبہ بنائیں۔ اچھی کتابیں پڑھیں، جو پڑھیں اس کا ذکر اپنے ساتھی سے کریں۔ فطرت کے بارے میں اور جن لوگوں سے آپ متاثر ہیں ان کے بارے میں جانیں۔ کمیونٹی کلب یا کسی ادارے کے ممبر بن جائیں۔

☆ ہماری اصل حقیقت ہماری ''روح'' ہے۔ اپنی روحانی ضروریات کو جاننے اور پورا کرنے کی منصوبہ بندی کریں۔ اللہ تعالیٰ کو اپنی زندگی میں پہلے سے بھی زیادہ شامل کریں۔ نماز ادا کریں، قرآن کی تلاوت کریں، فطرت سے لطف اندوز ہوں۔ اپنے علاقے کے کاموں میں حصہ لیں یا کسی فلاحی ادارے کیلئے کام کریں۔ متحرک شہری بنیں۔ کسی بچے کو پڑھائیں یا اس کی تعلیم کے اخراجات اٹھائیں۔ اپنے ماحول کی حفاظت کریں۔

''اللہ تعالیٰ جلاتا ہے اور مارتا ہے۔'' (ال عمران:۱۵۶)

جب آپ کو متعدی بیماری لاحق ہو جائے

==

یاد رکھیں کہ ''اصل چیز یہ نہیں کہ آپ کے ساتھ کیا ہوا ہے بلکہ یہ کہ آپ نے اس صورت حال میں کیا ردعمل ظاہر کیا ہے'' اور یہی چیز آپ کی زندگی کا تعین کرتی ہے۔ اگر آپ کسی متعدی بیماری کا شکار ہو جائیں تو اس کی بجائے کہ آپ اسے زندگی کا اختتام سمجھ لیں یہ ایک ''نئی'' زندگی کا آغاز بھی ہو سکتی ہے۔ حقیقی زندگی سے ایسی بہت سی کہانیاں اور واقعات یہ ثابت کرتے ہیں کہ مثبت طرز زندگی سے قوت مدافعت بڑھتی ہے اور جسم صحت مند ہو جاتا ہے۔ خود کو ضرور یاد دہانی کروائیں کہ اکثر اوقات مصیبت خود ساختہ ہوتی ہے۔ امتحان اور آزمائش کا تناسب بہت کم ہے۔ خدا ہمیں تکلیف نہیں دینا چاہتا، ہم خود ہی

اپنے بدترین دشمن ہیں۔ یہ حقیقت قرآن میں کئی جگہ بیان کی گئی ہے۔ یاد رکھیں کہ جو آپ زندگی کو دے رہے ہیں زندگی وہی کچھ آپ کو واپس دے رہی ہے۔ تاہم اگر آپ اس کو بدل لیں جو آپ زندگی کو دے رہے ہیں تو زندگی بھی اس میں تبدیلی لے آئے گی جو وہ واپس آپ کو دے رہی ہے۔

☆ جب آپ متعدی بیماری کا شکار ہو جائیں اور ڈاکٹر خواہ آپ کو کچھ ہی بتائیں یاد رکھیں کہ زندگی خدا دیتا ہے ڈاکٹر نہیں اور خدا ہر چیز کا جاننے والا ہے اور ہر چیز کا علم رکھتا ہے۔

''تمہیں جو کچھ مصیبتیں پہنچتی ہیں وہ تمہارے اپنے ہاتھوں کے کرتوت کا بدلہ ہے اور وہ تو بہت سی باتوں سے درگزر فرمالیتا ہے۔'' (الشوریٰ:۳۰)

☆ یاد رکھیں کہ آپ ابھی تک زندہ ہیں۔ اگر خدا آپ کو مارنا چاہتا تو پہلے ہی کیوں نہ مار دیتا۔ اس نے آپ کو زندہ کیوں رکھا۔ اس کا مطلب ہے ابھی بھی کچھ چیزیں آپ کے اپنے ہاتھوں میں ہیں۔ آپ کا بیماری کو ردعمل یعنی کہ آپ کتنی اچھی طرح اللہ کی آواز کو سنتے ہیں اور کیا تبدیلی لاتے ہیں اور کتنی جلدی اپنی زندگی کو نئے سرے سے ترتیب دیتے ہیں وغیرہ آپ کی قسمت کا تعین کرے گا۔ اس کو ''جاگنے کا اشارہ'' سمجھیں کہ اللہ نے ابھی تک آپ کی تقدیر کا تعین نہیں کیا اور آپ کو آخری ''موقع'' دے رہا ہے۔

''جنہوں نے اپنے دین کو کھیل تماشا بنا رکھا ہے اور دینوی زندگی نے اُنہیں دھوکہ میں دڈال رکھا ہے اور اس قرآن کے ذریعہ سے نصیحت بھی کرتے ہیں تاکہ کوئی شخص اپنے کردار کے سبب (اس طرح) نہ پھنس جائے کہ کوئی غیر اللہ اس کا نہ مددگار رہو اور نہ سفارشی اور یہ کیفیت ہو کہ اگر دنیا بھر کا معاوضہ بھی دے ڈالے تب بھی اس سے نہ لیا جائے۔ ایسے ہی ہیں کہ اپنے

کردار کے سبب پھنس گئے۔۔۔۔۔اپنے کفر کے سبب۔'' (الانعام:۷۰)

☆ یادرکھیں کہ موت ناگزیر ہے۔ہم سب کو ایک دن مرنا ہے۔ہم میں سے اکثر مرنے سے ڈرتے ہیں کیونکہ ہم نے موت کیلئے تیاری نہیں کی۔اگر یہ زندگی کی حقیقت ہے کہ ہر کسی کو موت آنی ہے تو پھر ڈر کس بات کا۔ اس کی بجائے ہمیں خود کو تیار کرنا ہے اور اچھی تیاری کرنی ہے۔مجھے یاد ہے کہ ایک شخص کو جب کینسر تشخیص ہوا تو اس کے ڈاکٹروں نے اُسے بتایا کہ وہ بس ۳۔۴ ماہ اور زندہ رہے گا۔جب وہ گھر واپس آیا تو اس نے اپنی بیوی کو بتایا اور کہا کہ میرے پاس زیادہ وقت نہیں ہے اور بستر پر لیٹ کر موت کے متعلق سوچنے کی بجائے میں موت کی تیاری کروں گا اور بہتر طریقے سے کروں گا۔اس نے اعلان کیا کہ آج سے وہ اس سے دُگنا کام کرے گا۔ جتنا وہ پچھلے چالیس برس کرتا رہا ہے۔وہ فلاحی کاموں میں بے انتہا مصروف ہو گیا چونکہ وہ ریٹائرڈ تھا اس لئے سارا دن لوگوں کی خدمت میں مصروف رہتا اور اللہ کے ساتھ لو لگالی۔کیا آپ یقین کریں گے کہ اس کے بعد وہ سات سال زندہ رہا۔اس نے اپنے آخری دن تک کام کیا۔ایک دن بھی چھٹی نہ لی اور کبھی ہسپتال میں داخل نہیں ہوا۔

''جو شخص نیک عمل کرے مرد ہو یا عورت، لیکن با ایمان ہو تو ہم اسے یقیناً نہایت بہتر زندگی عطا فرمائیں گے اور اُن کے نیک اعمال کا بہتر بدلہ بھی اُنہیں ضرور ضرور دیں گے۔'' (النحل:۹۷)

☆ بستر پر لیٹنے اور موت کا انتظار کرنے سے ''انکار'' کر دیں۔اس کی بجائے بیماری سے لڑنے کیلئے منصوبہ بندی کریں۔یاد رکھیں کہ آپ اس بیماری سے زیادہ طاقتور ہیں۔پس اس کا بہترین علاج کریں۔

''اللہ تعالیٰ نے دوا اور بیماری کو اُتارا ہے اور ہر بیماری کی دوا مقرر کر دی ہے۔۔۔۔'' (ابو داؤد)

☆ ان لوگوں کی کہانیاں پڑھیں جو متعدی بیماریوں سے صحت یاب ہو چکے ہیں۔ ان سے سیکھیں اور اس پر عمل کریں۔ آپ کو یہ جان کر حیرت ہوگی کہ انہوں نے زندگی کے چاروں اہم پہلوؤں یعنی جسمانی، جذباتی، ذہنی اور روحانی پہلو میں مثبت طرز زندگی اور عادات اپنائیں۔ کیا آپ ان مثبت عادات کے بارے میں مزید جاننا چاہیں گے تو قرآن اور احادیث پڑھیئے۔ یہ مثبت زندگی گزارنے کا بہترین ذریعہ ہیں اور جو میں نے ان لوگوں کی کہانیوں سے جو متعدی بیماریوں سے صحت یاب ہوئے سیکھا ہے:

☆ پچھلے چند صفحات پر دی گئی ہدایات کو پڑھیں اور ان پر عمل کریں۔

☆ آج فیصلہ کریں اور خود کو اللہ کیلئے اتنا اہم ثابت کریں کہ وہ آپ کو چند سال مزید جینے دے۔ یاد رکھیں کہ خدا کے نائب کے طور پر وہ کسی اور سے زیادہ ہمیں زندہ رکھنا چاہتا ہے اگر ہم وہی کچھ کر رہے ہوں جو ہمیں کرنا چاہیے۔

☆ تمام پریشانیوں اور فکروں کو خدا حافظ کہیں اور اس موقع سے اپنی زندگی کو نئی شکل دیں ہو سکتا ہے کہ ایک ''نئی'' شروعات آپ کا انتظار کر رہی ہو۔

''اور وہ ایسا ہے جس نے تم کو زمین میں خلیفہ بنایا اور ایک کا دوسرے پر رتبہ بڑھایا تا کہ تم کو آزمائے اُن چیزوں میں جو تم کو دی ہیں۔ بالیقین آپ کا رب جلد سزا دینے والا ہے۔ اور بالیقین وہ واقعی بڑی مغفرت کرنے والا مہربانی کرنے والا ہے۔'' (الاعراف: ۱۶۵)

جب شریک حیات وفات پا جائے

==

جی ہاں۔ جس کے ساتھ آپ زندگی کا بہت بڑا حصہ گزار چکے ہوں اس کے بغیر رہنا نہایت مشکل ہے۔ تا ہم یاد رکھیں کہ زندگی بس یہی کچھ ہے۔ زندگی کی اس حقیقت کو قبول کریں۔ اگر آپ منفی ردعمل ظاہر کریں گے تو یہ آپ کی زندگی کیلئے خطرناک ثابت ہوگا اور اگر آپ نے مثبت ردعمل ظاہر کیا تو یہ آپ کیلئے ایک ''نئی زندگی'' کا آغاز ثابت ہوسکتا ہے۔ یاد رکھیں کہ مرد اپنی شریک حیات کی موت کے معاملے میں خواتین کی نسبت زیادہ کمزور رہیں۔

☆ اس کو تشکر کے ساتھ قبول کریں۔ خدا سے ناشکری اور شکایت کا رویہ اس کے غضب کو دعوت دینا ہے۔

☆ یاد رکھیں کہ آپ کا شریک حیات آپ کی ذاتی جاگیر نہیں تھا، وہ جہاں سے آیا تھا وہیں چلا گیا۔ ہم میں سے ہر کسی نے آج یا کل خدا کے پاس جانا ہے۔

☆ اس کی بجائے اپنی توجہ اس اچھے وقت پر مرکوز کریں جو آپ نے اکٹھے گزارا۔

☆ آپ کا رونا دھونا نہ تو آپ کو فائدہ پہنچائے گا نہ آپ کے خاندان کو اور نہ آپ کے شریک حیات کو جو کہ چلا گیا۔ بلکہ زیادہ تکلیف دہ ہوگا۔

☆ ان تمام لوگوں کو جو آپ کو رُلائیں یا خود ترسی کا احساس دلائیں ''ناں'' کہہ دیں۔

☆ اگر آپ کو واقعی اپنے ساتھی سے پیار تھا تو اس کی پسند و ناپسند کے بارے میں سوچیں اور انہیں جاری رکھنے، اس کی خواہشات اور اس سے کئے گئے وعدوں کو پورا کرنے کو یقینی بنائیں۔

☆ خود کو مصروف رکھیں اور ان تمام کاموں کے متعلق سوچیں جنہیں آپ کرنا چاہتے تھے لیکن وقت نہیں نکال پاتے تھے۔ اس وقت کو ان کاموں میں صرف کریں جنہیں آپ نے سالوں سے التواء میں ڈال رکھا تھا۔

☆ اتنے مصروف ہو جائیں کہ آپ کے پاس منفی سوچوں کیلئے وقت ہی نہ رہے۔ آپ جتنا اس صورتحال کے بارے میں سوچیں گے اتنا ہی غمگین اور بیمار ہو

جائیں گے۔

☆ ان تمام لوگوں کو دیکھیں جو ابھی بھی آپ کے پاس ہیں۔آپ کے بچے، آپ کا خاندان، دوست، انہیں زیادہ وقت دیں۔

''آپ کہہ دیجئے! اللہ ہی تمہیں زندہ کرتا ہے پھر تمہیں مار ڈالتا ہے پھر تمہیں قیامت کے دن جمع کرے گا جس میں کوئی شک نہیں لیکن اکثر لوگ نہیں سمجھتے۔'' (الجاثیہ:۲۶)

اگر شریک حیات گھر چلانے والا ہو تو:

☆ جتنا ممکن ہو گھریلو اخراجات کو کم کر دیں۔

☆ بچوں کو اس صورت حال سے آگاہ کریں اور اُن کی مدد حاصل کریں۔

☆ اگر آپ کے بچے بڑے ہیں تو اُن کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ کوئی جز وقتی ملازمت ڈھونڈ کر کم از کم اپنے تعلیمی اخراجات خود اٹھائیں۔

☆ شخصی تعمیر و ترقی پر مبنی اچھی کتابیں پڑھیئے۔اُن لوگوں کے بارے میں پڑھیئے جنہوں نے کامیابی کے ساتھ اپنے شریک حیات کے چلے جانے کے بعد اپنے آپ کو کامیابی سے سنبھالا۔

☆ اپنے آپ کو جانیئے اور خود شناسی کے عمل کو تیز تر بنائیں۔اپنے تجربے، تعلیم اور صلاحیتوں کی فہرست بنائیں اور یہ شناخت کرنے کی کوشش کریں کہ آپ کس قسم کی نوکری کر سکتی ہیں۔اپنی صلاحیتوں اور قابلیتوں کو جانیئے اور یہ کہ آپ کیا کر سکتی ہیں۔آپ سکول میں پڑھا سکتی ہیں، گھر پر ٹیوشن سنٹر کھول سکتی ہیں، بیوٹی پارلر کھول سکتی ہیں ڈریس ڈیزائننگ، بوتیک، کوچنگ، سروس، گھر میں بیکنگ اور کوکنگ کی سروس وغیرہ شروع کر سکتی ہیں۔

☆ اللہ تعالیٰ کو اپنی زندگی میں شامل کیجئے۔اس سے رہنمائی طلب کریں، ہو سکتا ہے کہ وہ آپ کی توجہ کسی اہم اور خاص کام کی طرف دلا رہا ہو

جو وہ آپ سے لینا چاہتا ہو یا جس کام کیلئے آپ بنائے گئے ہوں۔

نیا انسان بننے کیلئے مددگار کچھ مشقیں

مشق کرنے کے رہنما اصول

☆ یہ مشقیں اُسی وقت مفید ثابت ہونگی جب آپ میں کچھ کرنے کا ''ارادہ'' مضبوط ہو۔ جب تک آپ واقعی بدلنا نہیں ''چاہیں گے'' کچھ نہیں بدلے گا۔

☆ یہ مشقیں ''نئے انسان کے وجود کی تعمیر'' کی طرف ایک نہایت اہم قدم ثابت ہونگی۔ یہ سراسر آپ کی ذاتی کوشش ہے کہ آپ کیا کرنا چاہتے ہیں

☆ کچھ لوگوں کو یہ مشقیں شاید مذاق لگیں لیکن میں ان سے حیران کن نتائج حاصل کر چکا ہوں۔ اس لئے ان مشقوں کو سنجیدگی سے لیں۔

☆ ایسا کونا ڈھونڈیں جہاں کم از کم 30 منٹ کیلئے کوئی آپ کو ڈسٹرب نہ کرے۔

☆ کسی بھی مشق کیلئے بہتر ہے کہ آپ اپنے آپ پر انتہائی پُرسکون یا بے خودی کی کیفیت طاری کر لیں۔ (ایسی حالت جو نیند سے ملتی جلتی ہو جس میں انسان بے حس و حرکت ہوتا ہے) سب سے پہلے اپنی آنکھیں بند کریں، اپنے کندھے ڈھیلے چھوڑ دیں۔ اندر اور باہر سانس لیں اور اپنے جسم کو بالکل آرام دہ حالت میں لے آئیں۔ بے خودی کی حالت میں آپ کا ذہن نئی تجاویز کو زیادہ بہتر طریقے سے وصول کرے گا۔

☆ پہلی دفعہ آپ کو گہری بے خودی کی کیفیت طاری کرنا مشکل لگے گا تا ہم اگر آپ مسلسل کوشش کرتے رہیں تو یہ آسان ہو جائے گا۔

☆ ان مشقوں کو گاہے بگاہے دہرائیں۔ یہ آپ کے اندر ضبط نفس اور ڈسپلن پیدا کریں گی۔

مشق نمبر 1

معمولی منفی سوچوں سے چھٹکارا حاصل کرنا

اس مشق کی مدد سے معمولی منفی یادوں اور تجربات سے آسانی سے چھٹکارا حاصل کیا جا سکتا ہے۔

منفی یاد کے بارے میں سوچیں: کسی ایسی ناخوشگوار یاد کو جو زیادہ تکلیف دہ نہ ہو ذہن میں لے کر آئیں۔

فلم چلائیں: اب اس تجربے کی فلم اپنے ذہن میں چلائیں (ایسے ہی جیسے آپ کوئی فلم دیکھ رہے ہیں)۔ جب آپ فلم دیکھ رہے ہیں تو اس کو غور سے سنیں اور ناخوشگوار صورتحال جس کی وجہ سے آپ کے اندر منفی احساسات پیدا ہوتے ہیں پر دھیان دیں۔ فلم کو شروع سے آخر تک چلائیں۔

فلم آخر سے شروع کی طرف چلائیں: اب فلم کے اختتام کی طرف چھلانگ لگائیں یعنی آخری منظر سے شروع کریں اور پیچھے کی طرف چلیں اس طرح لگے گا جیسے play کرتے ہوئے آپ نے rewind کا بٹن دبا دیا ہو۔ اس طرح کرنے میں دو یا تین سیکنڈ کا وقت لگے گا۔ دو سے تین بار دہرائیں۔

اب اس یاد کو آزمانے کیلئے ذہن میں لائیں: اب اس فلم کو دوبارہ چلائیں جہاں سے آپ نے مشق شروع کی تھی اب آپ اپنے احساسات کو بدلتا محسوس کریں گے۔

زیادہ مثبت نتائج حاصل کیلئے اس مشق کو چند بار مزید دہرائیں۔

مشق نمبر 2

ناخوشگوار یادوں کو بدلنا

ناخوشگوار یادوں کو بھلانے کیلئے یہ ایک اچھی مشق ہے۔اس مشق سے آپ درمیانے درجے کی ناخوشگوار یادوں کو بدل سکتے ہیں لیکن شدید منفی قسم کی یادوں کیلئے اس کے نتائج مثبت نہیں ہو سکتے۔

اپنے ذہن کی آنکھ سے بُری یاد کی فلم دیکھیں: ہر روز پیش آنے والی مشکل کو یاد کرنے سے شروع کریں۔ مثال کے طور پر اس وقت کو یاد کریں جب آپ مایوس یا شرمندہ تھے۔ جب آپ مختلف چیزوں کے بارے میں اچھا محسوس نہیں کر رہے تھے۔ اپنے ماضی سے کوئی خاص اور حقیقی واقعہ لیں۔غور کریں کہ کس طرح کے عکس اور آوازیں ذہن میں آتی ہیں۔اس واقعہ کی فلم اپنے سامنے کھول کر دیکھیں جب ختم ہو جائے تو غور کریں کہ آپ کے احساسات کیا ہیں۔

پس پردہ موسیقی کا انتخاب کریں: ایسی پس پردہ موسیقی کا انتخاب کریں جو اس فلم کے احساسات سے مختلف ہو جو آپ نے ابھی دیکھی ہے۔آپ کی یادیں غالباً سنجیدہ اور رنجیدہ ہوں گی تو ہلکی اور مزاحیہ موسیقی کا انتخاب کریں۔ جیسا کہ پنک پینتھر(Pink Panther) کی موسیقی، آپ اپنے پسندیدہ میوزک میںڈ کا میوزک بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

فلم کو دوبارہ میوزک کے ساتھ دیکھیں: جیسے آپ فلم دیکھنا شروع کریں اس کے ساتھ اونچی آواز میں موسیقی لگا دیں۔شروع سے آخر تک موسیقی بجنے دیں۔

نتائج دیکھنے کیلئے پھر سے موسیقی استعمال کریں: اب فلم کو rewind کریں۔اب اسے موسیقی کے بغیر چلائیں اور اس بار اپنے احساسات پر غور کریں۔آپ کے احساسات بدل چکے ہونگے۔ بہت ساروں کیلئے تو وہ واقعہ طفلانہ

اور مضحکہ انگیز بن چکا ہوگا اور دوسروں کیلئے ناخوشگوار یادیں بہت حد تک کم یا پھر نیوٹرل ہو چکی ہوں گی۔ اگر ابھی تک آپ کے احساسات قابل اطمینان نہیں ہیں تو مختلف theme کا میوزک فلم کے ساتھ استعمال کریں اور جب تک مطلوبہ نتائج نہیں حاصل ہوتے، یہی کرتے رہیں۔

مشق نمبر 3

انتہائی تلخ تجربات کو بدلنا

یہ مشق، مشق نمبر 1 کی نسبت شدید بُرے تجربات کو بدلنے کیلئے موثر ثابت ہوتی ہے۔ اگر مشق نمبر 1 کے استعمال سے آپ کے منفی احساسات کم نہیں ہوئے تو آپ اس مشق کا استعمال کر سکتے ہیں۔

مشکل صورتحال کے متعلق سوچیں: کسی زیادہ تکلیف دہ تجربے کو یاد کریں۔ آپ جتنا زیادہ بار بار یاد آنے والی صورتحال اور احساسات کے بارے سوچیں گے
اتنا ہی جلد NLP تبدیلیاں آپ کی زندگی کو درخشاں کرنا شروع کر دیں گی۔

خود کو تصویر میں دیکھیں: بُرے تجربات کے متعلق سوچیں اور اپنے ذہن میں اس کی فلم چلائیں۔ فلم میں سے ایک ایسا لمحہ جو کہ اُس سارے تجربے کو عیاں کرتا ہو، کا انتخاب کر لیں۔ آپ ایسے تصویر کو دیکھیں جیسے آپ اپنی فوٹو دیکھ رہے ہوں، جس وقت آپ جوان تھے۔ اگر تصویر واضح اور روشن نہیں ہے تو ذہن کی آنکھ سے واپس فلم کے منظر میں جائیں اور زیادہ سے زیادہ اس منظر کر سیکھیں۔ اپنے آپ پر زور دیتے رہیں جب تک کہ خود کو واضح اور روشن نہ دیکھ لیں۔ جب آپ کو اپنا آپ نظر آ جائے تو اپنی جوانی پر غور کریں۔ غور کریں کہ آپ نے کیا پہنا ہوا ہے، آپ کے اردگرد کیا چیزیں ہیں وغیرہ اس طرح دیکھیں کہ جیسے آپ کسی اور کی فوٹو کو بغور مشاہدہ کر رہے ہیں۔

تصویر کو فریم میں لگائیں: تصویر کے اس عکس کو اپنے ذہن میں رکھتے ہوئے اس تصویر کیلئے اپنی پسند کے فریم کا انتخاب کریں۔(مثلاً کونسا رنگ، کیا سائز، فریم لکڑی کا ہو یا دھات کا) اور تصویر کو فریم میں لگا دیں۔

نتائج دیکھنے کیلئے تجربے کے متعلق سوچیں: ایک لمحے کیلئے گہرا سانس لیں اب اس تلخ تجربے کے متعلق سوچیں جس کے ساتھ آپ نے یہ مشق شروع کی تھی۔ اب آپ کے بُرے احساسات بدل چکے ہونگے۔ اگر نہیں تو اس مشق کو چند بار دہرائیں۔ جب تک کہ اس تلخ تجربے کے متعلق آپ کے احساسات نہ بدل جائیں۔ ہر بار مختلف فریم استعمال کریں۔

مشق نمبر 4

اعتماد بحال کرنا

اس مشق کا مقصد ماضی کے طاقتور اور مثبت تجربات کا دوبارہ تجربہ کرنا ہے۔ کسی بھی وقت جب آپ چاہیں زندگی کے کسی خاص موقع کو یاد کریں جب آپ بہت پُر اعتماد اور توانا تھے۔

اس لمحے کو سوچیں جب آپ پُر اعتماد تھے: اپنی آنکھیں بند کریں۔ اپنی یادداشت میں واپس جائیں اور اس لمحے کو سوچیں جب آپ نے خود کو توانا اور پُر اعتماد محسوس کیا۔ اس لمحے پر گہرا غور کریں۔ اسے پوری طرح محسوس کریں۔ غور کریں کہ کیا ہو رہا تھا، آپ نے کیا پہنا ہوا تھا، آپ کیا کر رہے تھے، آوازیں سنیں، اپنے چہرے کے رنگ کو دیکھیں، اپنی چمکتی ہوئی آنکھوں پر غور کریں وغیرہ۔

اعصابی تعلق قائم کریں: جب آپ کو اپنے اندر اعتماد کا احساس ہونے لگے اور آپ توانائی، جوش اور اعتماد کی اسی شدت کا تجربہ کرنا شروع کر دیں تو اعصابی تعلق یعنی neuro association کریں۔ مثلاً اس خاص نقطہ پر جب آپ توانائی، اعتماد اور جوش شدت سے محسوس کر رہے ہیں اپنے ہاتھ یا بازو پر کسی حصے کو دبائیں۔

نتائج دیکھیں: اب اپنے ہاتھ یا بازو کا وہی حصہ دبائیں جہاں آپ نے اعصابی تعلق قائم کیا تھا۔آپ اعتماد، توانائی اور جوش کی وہی سطح محسوس کریں گے۔

اعصابی تعلق کو مضبوط بنانے کیلیئے دہراتے رہیں: ہفتے میں دو تین بار اعصابی تعلق کو مضبوط رکھنے کیلیئے اسے دہراتے رہیں۔

اس مشق کو آپ کسی بھی احساس کا حال میں تجربہ کرنے کیلیئے کر سکتے ہیں۔

مشق نمبر 5

اپنے رویے کو بدلنے کیلیئے خود کو تحریک دینا

اگر آپ کچھ کرنا چاہتے ہیں لیکن اس کیلیئے آپ خود میں تحریک کی کمی محسوس کرتے ہیں تو یہ مشق آپ کیلیئے ہے۔ناپسندیدہ رویوں کو بدلنے میں یہ مشق آپ کو تحریک دے گی۔

رویے کا فیصلہ کریں: سب سے پہلے یہ فیصلہ کریں کہ ایسا کون سا کام یا رویہ ہے جسے آپ کرنا یا اختیار کرنا چاہتے ہیں۔مثال کے طور پر کار دھونا، کھانا پکانے میں بیوی کا ہاتھ بٹانا، صبح جلدی اٹھنا اور صبح کی سیر بھی ہو سکتا ہے۔یہ وہ کام ہیں جو آپ کرنے کی شدید خواہش رکھتے ہیں لیکن یا تو انہیں کر کے آپ کو مزہ نہیں آتا یا انہیں کرنے کیلیئے آپ میں تحریک کی کمی ہے۔

اپنا ہمزاد دیکھیں: اپنی آنکھیں بند کریں اور اپنے ہمزاد کا فاصلے سے تصور کریں (یعنی آپ کی نقل) وہ شخص بالکل آپ سے مشابہت رکھتا ہے۔

ہمزاد کو اس رویے یا کام میں دیکھیں: ہمزاد کو وہ کام جو آپ کرنا چاہتے ہیں کرتا ہوا دیکھیں۔صورتحال کا بھرپور تجربہ کریں اور اسے اپنے اندر بھرپور طرح سے محسوس کیجئے۔

ان فوائد کو دیکھیں جو ہمزاد کو ملتے ہیں: جب ہمزاد وہ کام کر چکے یا رویہ اختیار کر چکے تو اس کام یا رویے سے ملنے والے فوائد پر غور کریں۔جب وہ کام کر چکا ہو دیکھیں کہ وہ کام مکمل ہونے کے بعد کیسا لگتا ہے۔کام ختم ہونے کے بعد اس کی خوشی اور کامیابی کے احساس کو دیکھیں کہ رویہ اختیار کرنے کے بعد اسے کون سے بلواسطہ اور بلا واسطہ فوائد حاصل ہوتے ہیں۔مثال کے طور پر وہ خوش ہے، اس کی بیوی اسے چوم رہی ہے، وہ سمارٹ اور صحت مند ہے، اس کے بچے اسے پہلے سے زیادہ پیار کرتے ہیں، اسے اپنی جوانی کے زمانے کے کپڑے پورے آ رہے ہیں۔

ہمزاد کام کر رہا ہے: اپنے ہمزاد کو کام کرتا اور اس کے فائدے سمیٹتا دیکھتے رہیں۔ہمزاد کو دیکھیں کہ وہ آپ کو بھی کام کرنے اور اس کے فائدے سمیٹنے کی دعوت دے رہا ہے۔

ہمزاد کا آپ کے اندر جذب ہونا: جب آپ ان لمحوں کو بھرپور طریقے سے محسوس کر لیں اور آپ فوائد کے قائل ہو جائیں تو ہمزاد کو اپنے اندر جذب کریں تا کہ آپ بھی اسی تجربے سے گزریں جس میں سے آپ کا ہمزاد گزرا ہے۔اپنے بازو پھیلائیں ہمزاد کو پکڑیں اور تصور میں اسے اپنے اندر جذب کر لیں۔

فیصلہ کریں کہ آپ کتنا جلدی یہ کام کریں گے: اب یہ فیصلہ کریں کہ جس کام کیلئے آپ نے خود کو تحریک دی ہے اسے آپ کب کرنا پسند کریں گے۔

نتائج دیکھیں: اب اس رویے کی طرف اپنا جوابی تاثر چیک کریں۔اب آپ اس کام کو ابھی کرنے کی بہت زیادہ خواہش محسوس کریں۔

نوٹ: اس مشق سے زندگی کی بہت سی مختلف صورت حال میں مثبت رویہ پیدا کیا جا سکتا ہے۔

مشق نمبر 6

فوبیا (Phobia) کا علاج

یہ مشق تمام اقسام کے خوف اور Phobias کا علاج ہے۔ بہتر یہ ہے کہ معمولی فوبیا کیلئے پہلے اور بعد میں بڑے فوبیا کا علاج اس مشق سے کریں۔

خوفناک صورتحال کے بارے میں سوچیں: ایسی صورتحال کو یاد کریں جس نے کسی حد تک آپ کو خوفزدہ کیا ہو۔ ایسی صورتحال Presentation دینا، خود کو محفل میں متعارف کروانا یا کسی اجنبی سے بات کرنا وغیرہ ہو سکتی ہے۔ اس صورتحال کے بارے میں سوچتے رہیئے حتیٰ کہ خوف محسوس ہونے لگے۔

تصّور کریں کہ آپ سینما ہال میں ہیں: جب یہ احساس آپ کے ذہن میں اجاگر ہو جائے تو تصّور کریں کہ آپ ایک بڑے سینما ہال میں بیٹھے ہیں جب آپ کو خوف کی شدت کا احساس ہو تو خود کو بڑی سکرین پر ساکت تصویر میں دیکھیں۔

اپنے جسم سے باہر نکل آئیں: اب تصوّر کریں کہ آپ اپنے جسم سے باہر نکل کر سیڑھیاں چڑھ رہے ہیں۔ مزید اوپر پروجیکشن بوتھ پر چلے جائیں اور تصوّر کریں کہ آپ خود کو سکرین پر دیکھ رہے ہیں۔

خود کو خود کی فلم دیکھتے ہوئے دیکھیں: جیسے آپ نے اپنے آپ کو اپنی فلم میں دیکھا تو بلیک اینڈ وائٹ فلم چلائیں جس میں خوفناک صورتحال حقیقی معنوں میں وقوع پزیر ہوئی ہو اور خود کو اس تجربے سے گزرتا ہوا دیکھیں۔ پروجیکشن بوتھ میں بیٹھے ہوئے فلم دیکھتے رہیں جب تک کہ آپ اس جگہ پر پہنچ جائیں جہاں خوف کا احساس ختم ہو جائے۔ اس نقطے پر فلم روک

دیں اور دوبارہ اسے خود کی ساکت تصویر بنا دیں جس میں آپ کا خوف ختم ہو چکا ہو۔

اب اس فلم کو اُلٹی طرف چلائیں: پروجیکشن بوتھ کے اندر اپنی حالیہ پوزیشن چھوڑ کے اور تجربے میں واپس جا کر سکرین پر موجود ساکت تصویر میں قدم رکھیں۔ یہ کام بہت جلدی کریں۔ اس میں ایک یا زیادہ سے زیادہ دو سیکنڈ لگنے چاہئیں۔ اگر اس سے مدد مل رہی ہو تو بار بار کریں جب آپ اسی تجربے میں سے گزر رہے ہوں تو اُٹھ جائیں اور ادھر اُدھر حرکت کریں۔

جوابی تاثر کا جائزہ لیں: اب اس تجربے کے بارے میں پھر سے سوچیں اور اپنے تاثر پر غور کریں۔ تاثر یقیناً بدل چکا ہوگا اور خوف کی شدت اگر ختم نہیں ہوئی تو کم ضرور ہوئی ہوگی۔

کر کے دیکھیں: اگر جوابی تاثر مثبت ہے تو جس چیز سے آپ خوفزدہ ہیں اسے چیک کریں مثلاً اگر آپ کو اونچائی سے یا لفٹ میں جانے سے ڈر لگتا ہے تو یہ مشق کر کے دیکھیں کہ آپ کو کیا محسوس ہوتا ہے۔

آخری بات

آپ اپنی سوچوں سے کہیں زیادہ بڑے ہیں

مجھے امید ہے کہ اب تک آپ اس بات کے قائل ہو چکے ہوں گے کہ آپ جتنا طاقتور خود کو سمجھتے ہیں آپ اس سے کہیں زیادہ طاقتور ہیں۔ کچھ لوگوں کیلیئے اس بات کو ہضم کرنا مشکل ہوتا ہے ایسا اس لئے ہے کہ ان لوگوں نے یا تو قرآن کو نہیں پڑھا یا پھر وہ اس کے معنی نہیں جانتے۔ تصّور کریں کہ کوئی شخص جس کی حیثیت کسی ادارے کے اندر نمبر 2 کی ہو لیکن اس کو نمبر 1 کی

سہولیات اور اختیارات حاصل ہوں تو وہ خود کو کتنا طاقتور محسوس کرتا ہوگا۔

اگر کسی ادارے میں نمبر 2 ہوتے ہوئے نمبر 1 کا پسندیدہ ہونا، ہمیں طاقتور ہونے کا احساس دلاتا ہے تو خدا کا نمبر 2 اور اس کا پسندیدہ ہونا کیسا محسوس ہوگا؟ ہمارے خالق نے انسان کو اپنا ''خلیفہ'' کہا ہے جو اس قرآنی آیت سے ظاہر ہوتا ہے:

''اور جب تیرے رب نے فرشتوں سے کہا کہ میں زمین میں خلیفہ بنانے والا ہوں، تو انہوں نے کہا ایسے شخص کو کیوں پیدا کرتا ہے جو زمین میں فساد کرے اور خون بہائے؟ اور ہم تیری تسبیح، حمد اور پاکیزگی بیان کرنے والے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے فرمایا جو میں جانتا ہوں تم نہیں جانتے۔''

(البقرہ:۳۰)

پس انسان تمام مخلوقات سے اعلیٰ اور اللہ کیلئے قیمتی مخلوق ہے۔ اکثر لوگ اپنی برتری اور عظمت سے آگاہ نہیں ہیں کیونکہ انہوں نے کبھی اپنے اندر جھانک کر دیکھا ہی نہیں۔ ایک اور آیت کو دیکھیں:

''تو جب میں اسے پورا بنا چکوں اور اس میں اپنی روح پھونک دوں تو تم سب اس کیلئے سجدے میں گر پڑنا۔'' (الحجر:۲۹)

اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ اس نے ہمارے اندر اپنی روح پھونکی ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ ہمارے اندر اللہ کی صفات کا پرتو ہے۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ انسان میں اپنے اندر اللہ کی صفات پیدا کرنے کی صلاحیت ہے۔ جہاں تک روح پھونکنے کو میں سمجھا ہوں اس کا مطلب ہے کہ اس کے ساتھ اللہ نے ہمارے اندر بہت سی صفات اور خصوصیات جو کہ اسکے 99 ناموں سے ظاہر ہوتی ہیں (سوائے چند ایک کہ جو اعلیٰ و برتر ہونے کے ناطے صرف اسی سے مخصوص ہیں) ڈالی ہیں۔ بہت دفعہ لوگ مجھ سے اس بات پر بحث کرتے ہیں۔ ان کا یقین ہے کہ خدا تو خدا ہے اور کسی اور کے اندر اس کی صفات نہیں ہوسکتیں۔ بہت سے لوگ تو اس حد تک چلے جاتے ہیں کہ اسے ''شرک'' کہنے لگتے ہیں۔ میرا یقین ہے کہ اللہ تعالیٰ صفات ہونے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ اس کی صفات میں حصہ دار ہیں ''جو کہ شرک ہے''۔ میرا خیال ہے کہ یہ جواب صرف جذباتی نوعیت کا ہے اور قرآن اور احادیث اسے ثابت نہیں کرتے۔ پہلے میں نے قرآن کی آیت کا حوالہ دیا تھا اب اس کو ثابت کرنے کیلئے

حدیث ہیش کرتا ہوں:

''تم اخلاق اختیار کرو اللہ کا'' (حدیث قدسی)

ذرا تصور کریں کہ وہ شخص کتنا طاقتور ہوگا، وہ کس طرح کا عمل اور رویہ رکھتا ہوگا جو یہ جانتا ہے کہ اللہ نے اس کے اندر اپنی روح پھونکی ہے۔ اللہ کا خلیفہ کمزور کیسے ہوسکتا ہے۔ جس طرح کے لوگ ہمیں اپنے اردگرد مصیبت میں مبتلا نظر آتے ہیں۔ لوگ اپنی خود ساختہ مصیبتوں میں اتنے کھو چکے ہیں کہ وہ اس سوال کا جواب دینا بھی گوارا نہیں کرتے کہ ہم خدا کے پیارے کیوں ہیں اور خدا ہمیں اپنا ''خلیفہ'' کیوں کہتا ہے؟ میں اس سوال کا جواب آپ پر چھوڑتا ہوں تاہم اگر آپ کو جواب نہ ملے تو میری دوسری کتابیں پڑھیں۔ اب جب کہ آپ جان چکے ہیں کہ آپ کون ہیں تو خود کو اپنی عظمت کا احساس دلائیں اور ایک نیا سفر وہ کچھ بننے کا جو آپ کو بننا چاہیے، شروع کریں۔ یعنی اللہ کا خلیفہ اور اپنے آپ سے کچھ وعدے کریں جیسے:

- ☆ میں اپنے تمام افعال کی ذمہ داری قبول کرتا ہوں۔ جو کچھ میں حاصل کروں گا وہ میری سوچ کا نتیجہ ہوگا۔ میں ابھی جو کچھ کرنے (کرنے یا نہ کرنے) کا فیصلہ کروں گا میرا ذاتی فیصلہ ہوگا اور اس کیلئے میں کسی پر الزام نہیں لگاؤں گا۔
- ☆ میں نے اپنی لغت میں سے لفظ ''ناں'' ختم کردیا ہے۔
- ☆ میں نے ارادہ کیا ہے کہ دماغ کے بائیں حصے سے زیادہ دائیں حصے کا استعمال کروں گا۔
- ☆ میں نے اپنی زندگی میں سے بے صبری اور نقطہ چینی نکال دی ہے اور اس کی جگہ تعریف اور برداشت کو دی ہے۔
- ☆ دوسروں میں غلطیاں ڈھونڈنے کی بجائے میں اپنی توانائی ذاتی بہتری میں صرف کروں گا/گی۔
- ☆ میں خود پر بھروسہ رکھتا/رکھتی ہوں اور میرا یقین ہے کہ زندگی میں ہر کامیابی حاصل کرنے کے قابل ہوں۔
- ☆ میں اپنے تمام جذبات کی پوری ذمہ داری قبول کرتا/کرتی ہوں کہ ضبط نفس

سے کام لوں گا رگی۔

☆ میں نے فیصلہ کیا ہے کہ عظیم مقاصد کے ساتھ ''عظیم'' زندگی گزاروں گا رگی۔

☆ میں نے فیصلہ کیا ہے کہ اس مقصد کی طرف مسلسل بڑھتا رہوں گا رگی۔

☆ میں نے اپنی شخصیت کی تعمیر اور بہتری کا منصوبہ بنانے اور پھر ساری زندگی اس کے مطابق گزارنے کا فیصلہ کیا ہے۔ میرا ارادہ ہے کہ میں ہر روز تقریباً 90 منٹ اپنی بہتری کیلئے لگاؤں گا اور ہر روز اپنی زندگی کے اہم پہلوؤں یعنی جسمانی، جذباتی، ذہنی اور روحانی بہتری کیلئے کچھ سیکھے بغیر بستر پر نہیں جاؤں گا رگی۔

☆ میرا ارادہ ہے کہ اپنے خاندان، اپنے کام کی جگہ اور اپنے علاقے کو قابل قدر بناؤں۔

☆ میں نے فیصلہ کیا ہے کہ اس سے زیادہ کام کروں گا رگی جتنی مجھ سے توقع کی جاتی ہے۔ ہر کام کو تب تک ختم نہیں کروں گا رگی جب تک اسے بہترین طریقے سے نہ کرلوں۔

☆ میں نے فیصلہ کیا ہے کہ جس کسی سے بھی ملوں گا اسے ضرور کچھ دوں گا چاہے یہ ایک مسکراہٹ ہی کیوں نہ ہو۔

☆ میں نے ارادہ کیا ہے کہ اپنے تمام تعلقات میں نیا رنگ بھروں گا رگی اور اپنی جذباتی ضروریات کی پوری ذمہ داری لوں گا رگی۔

اور انہیں جنہیں کتاب دی گئی تھی اور بے پڑھوں سے کہہ ''کیا تم بھی تابع ہوتے ہو''؟ پھر اگر وہ تابع ہو گئے تو راہ پا گئے۔ اور اگر منہ موڑ گئے تو تیرے ذمے تو صرف پیغام پہنچانا ہے۔ اور اللہ بندوں کو دیکھ رہا ہے۔

(ال عمران:۲۰)

''سوچیں بدل گئیں''

کچھ لمحوں کیلئے اپنی آنکھوں کو بند کر کے
ذرا گہرا سانس لے کر اپنے اندر کو جھانکیں
آپ اپنے آپ کو ایک نئے روپ میں پائیں گے
اور اس نئے سفر پر روانہ ہونے کیلئے
اب اپنے آپ کو ذہنی طور پر تیار کر لیں

مجھے ایسا لگا کہ جیسے میں اپنے وجود سے آزاد ہو گئی
میں نے سوچا شاید یہ وہی زندگی ہے جس کا مجھ سے وعدہ کیا گیا تھا
بحر حال یہ جو بھی جگہ تھی مجھے اس کا علم نہیں تھا
مجھے ایسا لگا جیسے میرے پاؤں زمین پر نہیں
جیسے میں ہواؤں میں اُڑ رہی ہوں

ہاں میں پہلے ہی جانتی تھی کہ یہ جگہ مجھے ضرور ملے گی
کیونکہ اللہ عظیم ہے اور وہ مجھے بے حد محبت کرتا ہے
کون کہتا ہے کہ ''تم کو اپنے سب اعمال کا حساب دینا ہو گا''
شاید اللہ تعالیٰ بے حد سخی ہے یا پھر میں ہی اچھی ہوں

تم یہاں کیسے آئی؟ اور کس نے تمہیں یہاں آنے دیا
کہیں سے ایک آواز آئی
تم نے اپنے دھوکے اور مکّاری کی زندگی سے ہمیں بے حد صدمہ پہنچایا ہے
تم منافق ہو، جھوٹی اور لالچی ہو
تم جیسے انسان کا ایسی جگہ سے بھلا کیسے تعلق ہو سکتا ہے

لیکن میں نے کیا کیا ہے؟ میں نے پوچھا
جب میں زندہ تھی تو ہر کوئی مجھے جانتا تھا
میں بہت عقلمند اور مضبوط جانی جاتی تھی
میرے پاس جو کچھ تھا لوگ اس کی وجہ سے
مجھے چاہتے تھے
ہاں شاید میں نے کچھ غلطیاں بھی کی ہو
لیکن درحقیقت میں کبھی بھی بُری نہ تھی

جو لوگ تمہاری تعریفیں کرتے تھے
وہ آج اس کا بدلہ پا رہے ہیں
وہ آج اس دوزخ میں ہیں
اللہ تعالیٰ کے اشاروں کو سننے کی بجائے
تم نے لوگوں کی باتیں سن کر بہت بڑا گناہ کیا ہے

تم دن رات جو کچھ کیا کرتی تھی
یہ سوچ کر کہ تم نے سب کچھ ٹھیک کیا
اب تم اس آگ کی لپیٹ کا مزہ چکھو
تم جنت کے ہمنشینوں میں سے کبھی نہیں ہو سکتی

اب چاہے تم کچھ بھی سوچ لو اس کا کوئی فائدہ نہیں
تمہاری تمام خوبیاں اور طاقتیں اب ختم ہو چکی ہیں
نہیں نہیں! تم یہاں اس جگہ کیلئے مناسب
نہیں۔ یہاں سے نکلو!
مجھے تمہیں جہنم میں لے کر جانا چاہیے
جو تمہارا اصل ٹھکانا ہے۔

یہاں کے رہنے والے لوگوں کی ایک علیحدہ طرز زندگی ہے
اُنہوں نے اپنی زندگی بے حد مشکل اور کٹھن آزمائشوں
میں گزاری ہے
تم نے تو ایسی مشکل زندگی کا تصور بھی نہیں کیا ہوگا
شاید تم یہ سمجھتی تھی کہ تمہارا یہ سٹائل ہی نہیں ہے

ان لوگوں کی عادت تھی کہ یہ لوگ سیکھتے تھے
اور تم اپنی دولت شمار کرنے میں مصروف رہتی تھی
یہ لوگ ضرورت میں لوگوں کے کام آتے تھے
اور تم ہمیشہ اپنے آپ کو بے پرواہ رکھتی تھی

یہ جگہ اُن لوگوں کیلئے ہے جنہوں نے اس کیلئے جدوجہد کی
اور اس دنیا کو امن اور خوشی کا گہوارہ بنانے کیلئے کام کیا
یہاں کی ہر چیز ان لوگوں کیلئے بنائی گئی ہے
جو لوگوں سے پیار کرتے تھے، ان کی مدد کرتے تھے اور
ان کیلئے قربانیاں دیا کرتے تھے

کیا تمہیں یاد نہیں کہ بُری سوچ رکھنے

والوں کا یہاں کیا انجام ہوتا ہے
وہ جو سمجھتے تھے کہ ہمارے پاس سب کچھ ہے
وہ اب زوال اور پستی کیلیئے تیار ہو جائیں

اے میرے خدایا! میں نے یہ کیا کیا
میرے لیے تو زندگی صرف مزے کرنے کے برابر تھی
کسی نے مجھے سچ کو جاننے میں مدد نہیں کی
اس کا مطلب ہے کہ میں کسی کیلیئے اہم ہی نہ تھی
مجھے تو تُو نے سب سے بہترین مخلوق بنایا
اور میرے ہی لیے تو نے اس سارے جہاں کو تخلیق کیا
اور مجھ سے ہی تو سب سے زیادہ محبت کرتا ہے
میں ہمیشہ تیرے ساتھ کی خواہش کرتی تھی

میں نے اپنی سوچ بدل لی اے خدایا
مجھے آخری بار صرف ایک موقع عطا فرما
میں ہمیشہ مثبت سوچ رکھوں گی اور اپنی
زندگی سنواروں گی، مسکراہٹوں سے، دوسروں کی مدد کر کے،
لوگوں سے محبت کر کے اور رحم دلی سے

میری زندگی کا مقصد اب یہ ہوگا کہ
میں لوگوں کو بتاؤں گی کہ بُری
سوچ کبھی نہ رکھیں
چاہے ایک چھوٹا سا لفظ یا عمل ہی
کیوں نہ ہو
یہ آپ کو دوزخ کے بہت قریب لے جا سکتا ہے

میری مدد کر، اے خدایا میری مدد کر!
مجھے اپنی رحمت میں پناہ لینے دے
میرے ہاتھ تھام اور مجھے اوپر اُٹھا
میں تیرے ساتھ، جنت میں رہنا چاہتی ہوں
روشینہ امین

حوالہ جات

ا۔ یہ کتاب مصنف کی پہلی کتاب "The Road to Success" اور دہ آڈیو کیسٹس The Magic of Positive Living' "The Magic of Positive Thinking' جو ایس لرننگ ریسورسز (ایس ون کا سابقہ نام)، لاہور، پاکستان نے ۱۹۹۹ میں شائع کیں کہ مقبولیت کی وجہ سے شائع ہوئی۔

۲۔ اس کے علاوہ مصنف نے ۱۹۹۱ء سے منعقد ہونے والے اپنے بہت سے ٹریننگ پروگراموں اور سیمیناروں میں شرکت کرنے والے لوگوں کو ٹریننگ سے متعلق اور دوسرے پمفلٹس کی شکل میں بھی دیتے رہے ہیں جو اس کتاب کی بنیاد کی وجہ بنیں۔

۳۔ قرآن مجید کے حوالہ جات عبداللہ یوسف علی کے ترجمے سے لیے گئے ہیں۔

۴۔ باقی دوسرے حوالہ جات حضور پاک ﷺ کی احادیث مبارکہ ہیں جو صحیح احادیث کے حوالہ جات کے ایڈیشن سے لیے گئے ہیں۔ جن میں صحیح بخاری، صحیح مسلم، مشکوٰۃ المصابیح، ترمذی، ابوداؤد، احمد، بیہقی،

ابن ماجہ، مالک اور نسائی ہیں جن کے نام بریکٹس میں دیئے گئے ہیں۔

۵۔ قوسین میں موجود کچھ احادیث کے حوالہ جات ایسے بھی ہیں جن میں حضور پاک ﷺ کا نام مبارک لکھا ہوا ہے یہ وہ ہیں جن کی احادیث کی کتابوں کے نام معلوم نہیں۔ چونکہ بہت سالوں سے مصنف ان حوالہ جات کو استعمال کر رہا ہے اور مصنف کو یقین ہے کہ اس نے ان حوالہ جات کو احادیث کی کسی کتاب سے پڑھا تھا اور اب اس کتاب کا اصل نام یاد نہیں اور مصنف کو یقین تھا کہ یہ حوالہ جات قرآن پاک کی تعلیمات کے برعکس نہیں ہیں اس لیے ان حوالہ جات کو شامل کیا گیا ہے۔ ان حوالہ جات کی تلاش جاری ہے اور جب کبھی وہ حوالہ جات ہمیں ملتے ہیں تو ہم ان کو کتاب کہ آنے والے نئے ایڈیشن میں شامل کر دیں گے۔

احادیث کے حوالہ جات

۱۔ ابوداؤد

۲۔ احمد

۳۔ بیہقی

۴۔ صحیح بخاری

۵۔ ابن ماجہ

۶۔ صحیح مسلم

۷۔ الجامی الصحیح

۸۔ نسائی

۹۔ ترمذی

۱۰۔ مشکوٰۃ المصابیح

۱۱۔ ریاض الصالحین

مصنف کے بارے میں

فائز حسن سیال تبدیلی لانے کے اصل فلسفے، تبدیلی کی عملی شکل تبدیلی کے اصول اور اسکی نفسیات (بمع ذاتی اور معاشرتی) کے موضوع پر ایک سند کی حیثیت رکھتے ہیں۔ افراد اور اداروں کو develop کرنے کی اُن کی اس صلاحیت نے اُنہیں ایک نئی شناخت دی ہے۔ ایک ایسی شناخت جو اُنہوں نے افراد اور اداروں کو develop کرنے اور اُن کی منزل متعین کرنے میں اُن کی بھرپور مدد کرنے کی وجہ سے حاصل کی ہے۔ نئی نسل کیلئے وہ ایک زبردست موثر رہنما اور کوچ ہیں۔ پاکستان میں اپنے پیشے کے گذشتہ دس سالوں میں انہوں نے وسیع پیمانے پر 150 سے زائد پیشہ ورانہ مشاورتی امور بخوبی کامیابی سے پایہ تکمیل تک پہنچائے ہیں۔ جن میں سے ٹیم کامل کر ادارتی منصوبہ بندی کرنا، تبدیلی کی حکمت عملیاں، انفرادی قوت اور روزگار کا تجزیہ، ادارے اور کام کی تشکیل نو شامل ہیں۔ اس کے علاوہ دوسری سرگرمیوں میں ماہرانہ انتظامی طریقہ کار، اداروں کی موثریت (اداروں کو موثر بنانا) قیادت کی تعمیر (Leadership Development) تنظیمی ثقافت بنانا (Organizational Culture Transformation) مسلسل ترقی کی طرف گامزن اداروں کا حصول (Develeoping Learning Organizations) تشکیل نو (Restructuring)' کاروباری کارکردگی میں بہتری (Business Performance Improvement) ٹیم تیار کرنا (Team Building)' انتظامیہ کی اطلاعات کا نظام (Management Information System)' ہیومن ریسورس انفارمیشن سسٹم (HR Information System) کی تشکیل، افسران اعلیٰ کی بھرتی (Executive Recruitment)' کارکردگی اور اعزازات کا انتظام (Management Reward and Performance)' تربیت کاروں کی تربیت (Training of Trainers)' ٹوٹل کوالٹی (Total Quality)' ISO 9000 اور تعمیر نو (Re-engineering) وغیرہ شامل ہیں۔

ٹریننگ کے حوالے سے فائز سیال نے سینکڑوں ورکشاپس کی معاونت کرنے کے ساتھ ساتھ 5000 سے زائد گھنٹوں کے تجربات پر مبنی قیادت اور ٹریننگ بھی فراہم کی ہے۔ فائز سیال کی اپنی تیار کردہ اور فراہم کردہ ٹریننگ میں انفرادی موثریت (Personal Effectiveness) ' اعلیٰ کارکردگی کی نفسیات (Psychology of Peak Performance) ' افراد اور گروہ کے مابین تعلقات (Inter-personal and Inter-group Relations) ' انفرادی صلاحیتیں (Interpersonal Skills) اور گفتگو کے ذریعے پیغام سمجھانا (Speech Communication) شامل تھے۔ ساتھ ہی ساتھ قیادت کی تعمیر (Leadership Development) ' ماہرانہ خرید و فروخت (Strategic Selling) ' کاروباری نفسیات (Sales Psychology) ' اجتماعی کلچر (ثقافت) (Corporate Culture) ' تبدیلی کا انتظام و اخلاق (Managing Change and Ethics of Change) ' فروخت میں اضافہ و بہتری (Sales Development) ' با اصول و با اخلاق انتظامیہ (Ethical Management) ' خریدار کو مطمئن رکھنا (Customer Care) ' دوسروں کو قائل کر لینے والی presentations تیار کرنا، ذاتی اور اجتماعی تخلیق (Personal and Corporate Creativity) ' خود کار متحرک ٹیمیں (Developing Self-motivated Teams) ' اکیسویں صدی کے تقاضوں کے مطابق تنظیمیں بنانا (Crafting the 21st Century Organizations) ' وقت اور اپنی زندگی کو کنٹرول کرنا (Time and Life Mastery) ' حصول کامیابی کے لئے ٹیم بنانا (Teaming to Win) ' مثبت سوچ (Positive Thinking) ' جذباتی ذہانت (Emotional Inteligence) ' لوگوں کو فون پر بات کے ذریعے قائل کرنا (Persuading People over the Phone) ' فون کے ذریعے مارکیٹنگ (Tele-marketing) ' تجارت (Trade) ' عملی روحانیت (Practical Spirituality) ' پُر اعتماد ٹیمیں بنانا (Building Self-reliant Teams) ' انتظامی صلاحیتیں (Managerial Skills) ' خود پسندی کو عاجزی میں ڈھالنا (Changing Arrogance into Modesty) اور تربیت دینے والوں کی تربیت کرنا (Training of Trainers)

جیسے topics پر بھی انہوں نے کام کیا۔

فائز سیال نے پیشہ ورانہ اور Public Speaking کے پیشے کی بنیاد رکھی۔ بڑی بڑی ملکی اور بین الاقوامی کمپنیوں سمیت ملک بھر میں پھیلے اپنے مداحوں میں آپ کی سب سے زیادہ مانگ ہے۔ مثلاً پاک فوج، پنجاب پولیس، فلاحی ادارے، تعلیمی ادارے اور ہسپتال وغیرہ۔ ان کے تجربات میں ملک اور بیرون ملک مختلف اداروں میں 300,000 سے زائد لوگوں سے

گفتگو بھی شامل ہے۔ فائز عوام میں اپنے مختلف شخصی تعمیر و ترقی (Personal Development) پر مبنی پروگرامز کی وجہ سے بے حد جانے جاتے ہیں جن میں "The Sixth Discipline"، "The Road to Success"، "Born Again"، "Change Your Lens, Change Your World"، "Together Forever" شامل ہیں... پاکستان کی کاروباری دنیا میں اکیسویں صدی کے اداروں کو درپیش تقریباً ہر مسئلے کیلئے وہ اپنے عملی شکل میں تیار کردہ Corporate Seminars کی سیریز "Leading Change...from the inside out" کی وجہ سے بے حد جانے جاتے ہیں۔ ان پروگرامز میں

1. "Leading Change...from the inside out"
2. "Crafting a Customer Responsive Organization"
3. "Learning to Learn - Creating Learning Organizations"
4. "Healing the Organizational Soul through Fast T.R.A.C.K."
5. "Leadership 63 - Leading from the Inside Out"
6. "Making the Difference Together - Teaming from the Inside Out"
7. "30 Second Manager - Managing from the Inside Out"
8. "Peak Performance - Art and Science of Achievement"
9. "Creating a Self-motivated Team - Inspiration from the Inside Out"
10. "Customer Intimacy - Service from the Inside Out"

اور

11. "Leading Sales-Selling from the Inside Out" شامل ہیں۔ یہ تمام پروگرامز انسانی رویوں کی سائنس (Human Behaviour Sciences)، روحانیت (Spiritualism)، مذہب (Religion) اور انتظامی میدانوں میں دُنیا کے بہترین عملی تجربات پر فائز سیال کی ریسرچ اور ہر طرح کے معاشی و معاشرتی طبقے سے تعلق رکھنے والے لوگوں سے فائز سیال کی باہم ملاقات اور تجربات پر مبنی ہیں۔

ان سیمینارز کے علاوہ فائز سیال کو پاکستان کے اور باقی طبقے کے ساتھ ساتھ بہت سی بلا معاوضہ کام کرنے والی تنظیموں اور دوسرے تعلیمی اداروں کی طرف سے مختلف موقعوں مثلاً سالانہ سیلز کانفرنسوں، سالانہ جلسہٴ تقسیم انعامات، نئی مصنوعات کی

افتتاحی تقریب، تقسیم اسناد کی تقاریب یا کسی بھی تبدیلی کی پیش قدمی کا افتتاح، کانفرنسوں اور مذاکرات وغیرہ پر باقاعدگی سے مدعو کیا جاتا ہے۔

گذشتہ چند سالوں میں فائز سیال سینکڑوں ایسے مباحثے اور لیکچرز منعقد کر چکے ہیں جو کہ معاشرے کے مستحق اور غیر مراعات یافتہ طبقوں کے لئے منعقد کروائے جاتے ہیں۔ وہ اور اُن کی ٹیم اب تک ہزاروں پمفلٹس (کتابچے، جو کہ زندگی کے متعلق مختلف موضوعات پر لکھے جاتے ہیں) لوگوں میں تقسیم کر چکے ہیں۔ اُردو میں اُن کے تین کتابچے شائع ہو چکے ہیں جن میں تقریباً ستر کے قریب پمفلٹس شامل ہیں جو کہ مختلف ذاتی اور معاشرتی پہلوؤں کا احاطہ کرتے ہیں۔

اپنے مقصد اور جذبے ''جو کہ لوگوں کے معیارِ زندگی کو بہتر بنانا ہے'' کو مزید تقویت بخشنے کے لئے فائز سیال اب تک سینکڑوں اور ہزاروں افراد اور شادی شدہ جوڑوں کیلئے بھی کام کر چکے ہیں۔ اپنے اس تجربے کے دوران انہوں نے جن موضوعات پر کام کیا اُن میں شخصی تعمیر و ترقی، آپس کے تعلقات اور ازدواجی تعلقات اور مختلف قسم کے وہم اور خوف سے چھٹکارا پانا جیسے موضوعات شامل ہیں۔ مزید یہ کہ وہ اب تک بے شمار افراد کو ان کی بیماریوں پر موثر طریقے سے قابو پانے کے متعلق اُن میں شعور اور آگہی پیدا کر کے اُن کی مدد کر چکے ہیں۔ جن میں ذیابطیس، جوڑوں کے درد، کینسر، فالج، پیشاب کی نالی کے انفیکشنز، آدھے سر کا درد اور دل کی بیماریاں وغیرہ شامل ہیں۔ انہوں نے اپنے اس تجرنے کے دوران اپنا ایک انوکھا فارمولہ قابلِ عمل بنایا جو کہ روحانیت اور اسلام کا خوبصورت امتزاج ہے۔

اب تک فائز سیال بے شمار موضوعات پر وسیع پیمانے پر لکھ چکے ہیں۔ جن میں ٹوٹل کوالٹی، قائدانہ صلاحیتیں، روحانیت، دین (مذہب)، مکمل طور پر بہتر بننا اور ذاتی اور انتظامی صلاحیتوں پر کمال حاصل کرنا جیسے موضوعات شامل ہیں۔ وہ سب سے زیادہ فروخت ہونے والی کتابوں "The Road to success"، "Born Again"، "30 Second Manager"، "Together Forever"، "Change Your Lens, Change Your World" اور اب نئی کتاب "Please mind Your Manners" کے مصنف ہیں۔ آج کل وہ اپنی نئی آنے والی کتابوں پر کام کر رہے ہیں جو کہ سوچ، اپنے آپ کو صحت مند بنانا (Self-Healing)، تنظیمی ثقافت (Organizational Culture) اور قائدانہ صلاحیتیں (Leadership Traits) جیسے موضوعات سے متعلق ہیں۔

اُن کی آڈیو کیسٹیں جو کہ کامیابی، غصے، ازدواجی تعلقات، معاشرتی تبدیلی، اپنے آپ کو بہتر بنانا، مثبت سوچ اور مثبت طرز عمل پر پائی جاتی ہیں، وہ پورے پاکستان میں کراچی سے خیبر تک بے حد شوق سے سُنی اور بے حد سراہی جاتی ہیں۔ خود فائز سیال کے بے شمار پروگرامز، ان کی کتابیں اور اُن کی کتابیں اور اُن کی کیسٹیں مختلف مقامات پر Quote کی جاتی ہیں اور اب تک پرنٹ میڈیا اور TV پر وسیع پیمانے پر نشر کی جا چکی ہیں۔

فائز سیال عالمی شہرت یافتہ ہارورڈ بزنس سکول کے پروگرام SHRM کے گریجویٹ ہیں۔ انہوں نے اپنی پیشہ ورانہ تربیت دنیا کی مشہور ترین امریکہ کے National Training Laboratories Institute for Applied Behavoiral Sciences اور انگلینڈ کے Tavistock Institution of Human Relations سے حاصل کی۔ فائز رچرڈ بینڈلر کی ڈگری NLPTM کے ماسٹر پریکٹیشنر اور لائسنس ہولڈر بھی ہیں جو کہ Human System Development کے Consultant اور امریکہ کی Academy of Educational Development کے مستند HSD ٹرینر ہیں۔ وہ CIPD یعنی کہ Chartered Institute of Personnel Development کے Fellow Member بھی ہیں۔ پاکستان سے انہوں نے ماسٹر کی ڈگری حاصل کی اور دوسری ڈگری امریکہ کی University of Central Oklahoma سے حاصل کی۔ چونکہ وہ مسلسل پیشہ ورانہ ترقی پر بھرپور یقین رکھتے ہیں اس لئے وہ اب تک پوری دنیا میں منعقد ہونے والے بیشمار ٹریننگ پروگرامز، کانفرنسز، سیمینارز اور ورک شاپس میں شرکت کر چکے ہیں۔

ایک عشرے پر محیط ان کے اس جذبہء خدمت اور اپنے مقصد یعنی ''لوگوں کی زندگیوں کو بدلنا'' سے بھرپور لگن اور وابستگی نے انہیں بے حد پیار، عزت، سکون اور اطمینان سے نوازا ہے۔ فائز اور انکی ٹیم انشاء اللہ اکیسویں صدی کے لئے علم و تعلیم، بھلائی، Inspiration اور علم و آگہی کے لئے ایک اُبھرتا ہوا روشن نام ثابت ہوگی۔ Ace ٹیم آپ کے بھرپور تعاون، حمایت اور نیک تمناؤں کی متمنی رہے گی۔

''جہالت کے خلاف جنگ''

میں ہمارا ساتھ دیں۔

اسلام علیکم! اسلام تاریکی میں ہمارے لیے جھلملاتی روشنی ہے۔ ہمیں یقین ہے کہ آپ اس حقیقت کو سراہیں گے کہ پہلی بار ایسے کام کی جدوجہد کی جا رہی ہے جو اسلام کی تعلیمات کو جدید رویوں اور انتظامی سائنس سے منسلک کرتا ہے۔ ہمارا مقصد افراد، خاندانوں، معاشروں اور بالآخر تمام انسانی نظام کے معیار زندگی کو بلند کرنا ہے اور ہم جدید ذہنوں میں اسلامی اصولوں کی سوچ پیدا کرتے ہوئے ایسا کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں۔ ہمیں پورا یقین ہے کہ اسلام محض مذہبی عقیدے سے کچھ بڑھ کر تھا کیونکہ یہ ایک مکمل ضابطہ حیات ہے جو ایک کامیاب، خوشگوار اور پُر امن معاشرے کی تشکیل کے لئے رہنما اصول فراہم کرتا ہے۔ یہ رہنما اصول زندگی کے ہر پہلو کا احاطہ کرتے ہیں۔

انفرادی سطح پر: یہ انفرادی کامیابی، صحت، بھلائی اور تعلقات وغیرہ جیسے topics کا احاطہ کرتا ہے۔

خاندانی سطح پر: مختلف مسائل مثلاً خاندان کے ہر رکن کے دوسروں پر حقوق و فرائض وغیرہ کو زیر بحث لا کر مسرور اور پُر سکون خاندانوں کی تعمیر کے لئے رہنما اصول فراہم کرتا ہے۔

تنظیمی سطح پر: اس میں ایک کامیاب کاروبار کی تخلیق اور انتظام پر بھی توجہ دی گئی ہے اور اس کے بہت سے پہلو مثلاً قیادت، کاروباری اخلاقیات، گاہکوں کے حقوق، ورکرز اور مینجرز کے تعلقات اور فرائض، انتظامی ذرائع اور طبقات سے بالاتر ہو کر تنظیموں کے کردار کے بارے میں بھی رہنما اصول مہیا کرتا ہے۔

قومی سطح پر: یہ ایک مکمل نقشہ فراہم کرتا ہے کہ ایک صحیح فلاحی مملکت کو کیسا ہونا چاہیے۔ یہ اس کے تمام اراکین کے کردار اور فرائض پر روشنی ڈالتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ تعلیمی، سیاسی، دفاعی اور معاشی (بشمول بینکاری اور ٹیکس) کے نظام سمیت مختلف نظاموں کے بارے میں بھی بتاتا ہے۔ اس میں اسلامی ریاستوں کے ساتھ ساتھ غیر اسلامی ریاستوں سے تعلقات اور اچھی حکومت کے قواعد بھی بتائے گئے ہیں۔

عالمگیر سطح پر: یہ انسانی حیوانی حقوق، ماحولیاتی تحفظ وغیرہ سے متعلق شکوک کی وضاحت کرتا ہے۔

مندرجہ بالا ہر سطح پر تمام موجودہ نظام اپنے اندر پائے جانے والے ضابطوں میں پائی جانے والی خامیوں کی وجہ سے متاثر ہو رہے ہیں۔ ہمیں پورا یقین ہے کہ لوگوں اور اقوام کی اسلام کے وضوع اور اس کی اصل روح کے بارے میں جہالت ہی اصل مسئلہ ہے۔

لوگوں کو آگہی دینے اور اسلامی اصولوں پر عمل کرنے کا خواہشمند بنانے میں دو بڑی رکاوٹیں ہیں۔ پہلی رکاوٹ یہ ہے کہ لوگ اپنے مخصوص عقائد اور اعمال سے جڑے رہنے کے بارے میں بہت پکے ہیں جس کی وجہ صرف یہ ہے کہ نسل در نسل وہ ہمارے معاشرے میں موجود رہے ہیں اور یہ رسومات اور عقائد معاشرتی معیار کا مضبوط حصہ بن چکے ہیں۔ دوسری رکاوٹ مسلمانوں اور غیر مسلموں کے مابین رائج غلط نظریات ہیں مثلاً یہ کہ اسلام (یا کوئی بھی مذہب) صرف ایک ذاتی معاملہ ہے اور گھریلو زندگی اور کسی کام سے اس کا کوئی تعلق نہیں۔ اسی پختہ عقیدے کی وجہ سے بہت سے لوگ صرف ان اصولوں کو اپنا لیتے ہیں جو ان کے لیے آسان ہوتے ہیں اور باقی جو آسان نہیں ہوتے ان کو وہ رد کر دیتے ہیں۔

1995 سے اپنے عوامی اور اجتماعی سیمینارز اور اس کے ساتھ ساتھ مشاورت اور کوچنگ کی خدمات کے ذریعے ہم نے اسلام کے حقیقی معنی سیکھائے ہیں۔ ہمارا مقصد اسلام کا جدید رویوں سے متعلق سائنس اور اسلام کے حسین امتزاج کا ملاپ ہے اور ہمیں یہ تسلیم کرنا پڑتا ہے کہ اس کے جوابی تاثرات اور رائے ناقابل یقین ہے۔ ہم اپنے کام سے بے حد مطمئن ہیں کیونکہ لوگ اسلامی اقدار کے پیچھے پنہاں عقل و دانش کو سمجھنے کے ساتھ ساتھ انہیں اپنی ذاتی اور پیشہ ورانہ زندگیوں سے منسلک کرنا سیکھ گئے ہیں۔ انہوں نے اس سچائی کی حقیقت کو تسلیم کر لیا ہے کہ اسلام صرف اخلاقیات کے ایک سیٹ سے بہت بڑھ کر ہے اور اس کی مکمل پیروی ہمیں ایک دیرپا انفرادی اور اجتماعی کامیابی، خوشی اور سکون کی طرف لے جاتی ہے۔

ہمیں ہزاروں کامیابی کی داستانیں سننے کو ملیں جو کہ ہمارے کام کے مہیا کردہ علم اور تاثیر کا نتیجہ تھیں۔ یوں ہم یعنی Ace Team نے نتائج سے حوصلہ پکڑتے ہوئے ایک قدم اشاعت کی دنیا کی طرف بڑھایا۔ 1999 سے ہم ایسے زبردست نمایاں کام کرتے رہے ہیں جنہوں نے مختلف مسائل پر تحقیق میں ہماری مدد کی۔ اس کے ساتھ ساتھ ہم کتابوں اور پمفلٹس کا ایک سلسلہ شائع کرتے رہے ہیں۔ ہماری گیارہ کتابیں پہلے ہی مارکیٹ میں آچکی ہیں اور مزید چھ آنے والی ہیں۔ (2005 کے وسط تک انشاء اللہ) تنظیمی کلچر، قیادت اور تبدیلی کے انتظام کے میدانوں میں تین تحقیقی منصوبے بھی کئی دوسرے منصوبوں کے ساتھ ساتھ آگے بڑھ رہے ہیں جنہیں ہم مستقبل میں شروع کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں۔

ہمارے تمام ریسرچ پروگرامز اور کئی بلا معاوضہ سیمینارز کے لئے فنڈز مصنف کی معاوضاتی مشاورتوں اور تربیتی پروگراموں سے حاصل کئے گئے۔ تاہم مزید ریسرچ، اشاعت اور طبقاتی بنیاد پر سیمینارز کی ضرورت کو پورا کرنے کے لئے ہم کچھ وقت معاوضاتی مشاورت، ٹریننگ اور کوچنگ کو دیتے رہے ہیں۔ اس لیے اپنے ناکافی وسائل میں اللہ کی مدد کے ساتھ ہم اُمید، سچائی، انصاف اور سکون کا پیغام پھیلانے کے لئے حتیٰ المقدور کام کر رہے ہیں۔ تاہم پھر بھی یہ بہت بڑا کام ہے اور اس لئے ہم بیرونی خدمات کی تلاش میں ہیں جو جہالت کے خلاف جنگ لڑنے میں ہاری مزید مدد کر سکے۔ آپ جہالت کو مٹا کر ہماری اس کوشش میں ہماری مدد کر سکتے ہیں۔ تاہم اس بات کو یقینی بنالیں کہ ایسا آپ تب ہی کر سکتے ہیں اگر آپ ہمارے کام جو کہ واقعی ''زندگی بدل دینے والا ہے'' کی سچائی پر یقین رکھتے ہیں جو کہ لوگوں، معاشرے اور تمام دنیا میں ان کے معاشرتی، اخلاقی اور مذہبی عقائد سے بالاتر ہو کر واضح فرق پیدا کر سکتا ہے۔ اگر آپ کسی بھی طریقے سے ہماری مدد کرنا چاہتے ہیں تو مزید معلومات کیلئے ہم سے رابطہ کیجئے:

Email: info@aceone.org or www.aceone.org

یاد رکھیں خدمت خلق سے بڑھ کر کوئی خدمت نہیں۔ اجتماعی بہبود کی جدوجہد کی تکمیل میں ہماری مدد کریں۔
اللہ آپ کا حامی و ناصر ہو۔

''ایک سنہری موقع''

فائز سیال بین الاقوامی طور پر پہچانے جانے والے ایک پیشہ ور مقرر ہیں اور باقاعدگی سے گفت وشنید، بنیادی تصورات، سیمینارز پیش کرتے اور مختلف قومی اور بین الاقوامی کلائنٹس کے لئے ورکشاپس کا انعقاد کرتے رہتے ہیں۔ ان کی اس زندگی بدل دینے والی گفتگو اور سیمینارز نے ہزاروں افراد اور سینکڑوں تنظیموں کی کامیابی میں بھرپور اور اہم کردار ادا کیا ہے۔ فائز صاحب کی گفتگو مختلف تنظیمی تقریبات کی اہمیت میں اضافہ کرتی ہے اور آپ لوگوں کو درپیش کاروباری اور انفرادی مشکلات اور چیلنجز سے موثر طور پر نمٹنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ آپ فائز صاحب کی گفتگو اور بنیادی تصورات (Keynotes) کا کسی بھی تنظیمی تقریبات کے حصے کے طور پر انعقاد کر سکتے ہیں۔ مثلاً

- ☆ سالانہ سیلز کنونشنز
- ☆ تقریب برائے تقسیم انعامات
- ☆ سیلز میٹنگز
- ☆ ٹریڈ ایسوسی ایشن میٹنگز
- ☆ مینیجرز کی میٹنگز
- ☆ تبدیلی کے مختلف امور کو مزید بڑھانا
- ☆ نئی مصنوعات کی افتتاحی تقریبات
- ☆ خصوصی تقریبات، ظہرانے وغیرہ

مزید یہ کہ آپ ہمارے پورے دن کے 12 پروگراموں کی پیشکش میں سے کسی بھی پروگرام کا انتخاب کر سکتے ہیں جس کا حقیقی مقصد آپ کی تنظیم کو درپیش کاروباری اور انفرادی مسائل کے متعلق بات کرنا اور انہیں حل کرنا ہے۔

Email: info@aceone.org or www.aceone.org

(ختم شد) END

مصنف نے یہ مشقیں بنیادی طور پر اپنے این۔ایل۔پی (NLP) سرٹیفیکیشن پروگرام میں این۔ایل۔پی کے بانی ڈاکٹر رچرڈ بینڈلر سے 1998 میں سیکھیں تھیں۔ تب سے وہ ہ پیشہ وارانہ طور پر ان مشقوں کا استعمال کر رہے ہیں۔ تاہم وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ بہت سی مشقوں کی اصلی شکل میں تبدیلی آ چکی ہے۔